Na 300 osvědčených domácích prostředků k ozdravění.

MUDr. ŠÍPEK: ZPŮSOB MÉHO LÉČENÍ.



„HERBÁŘ" ANEB LIDOVÉ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

KLOTYLDY HOPEOVÉ.

Nakladatelství - Zmatlík a Palička - knihkupectví, Praha-Letná

DÍL I.

MUDr. J. ŠÍPEK:

ZPŮSOB MÉHO LÉČENÍ.

DÍL II.

MUDr. V. VODIČKA:

HERBÁŘ

ANEB

LIDOVÉ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY KLOTYLDY HOPEOVÉ.

TŘETÍ, LÉKAŘSKY OPRAVENÉ VYDÁNÍ.

DLE ÚSTNÍHO PODÁNÍ
SESTAVIL JAROSLAV HOJKA

NAKLADEM VLASTNÍM.
TISKLI ZMATLÍK A PALIČKA V PRAZE VII.-LETNÁ

DÍL I.

ÚVODEM.

Navštívil jsem pana MUDra J. Šípka, lázeň. lékaře v Houštce, mluvil jsem s ním ponejprv a byl jsem přímo dojat jeho láskyplnou, bodrou a pohostinskou povahou, jíž v dnešní době tak poskrovnu lze nalézti. Bodrý pražák, podskalák a každé jeho slovo kus ozdravění. S přátelským úsměvem napomíná: nemluvte u jídla, nejezte rychle, správně žvýkejte, nepijte čaje a černé kávy, nesolte neb aspoň skoro nesolte jídel a tak pomalu přivádí Vás úplně k provádění nové životosprávy. Za mé přítomnosti došly dopisy, — utrhává kraje obálek a dává je čísti, — co v nich líčení o utrpení nemocných, co smutku, ale skoro všecky dopisy vyznívají v jediný ton. Vážený pane doktore. Jste poslední naší nadějí a p. doktor k tomu dokládá — a také ji nezklamu, musím však nemocného viděti, jinak nemohu mu pomoci. V takové náladě dotazuji se též sám zda by prospěla taková kura a trochu hladu také mě. Právě byste to potřeboval a každý kdo je silný, ať žena či muž. Po takové kuře ztratí přebytečné tuky, plíce které s námahou dýchají po případě trpí-li někdo záduchou (astmou) ozdraví jako zázračně v několika dnech, omládnete a budete míti radost ze života. Ale špatně znáte moje léčení, tvrdíte-li něco o hladu. Moji pacienti nehladoví, jen se postí a já Vás o tom přesvědčím. Na to uvádí mne k několika nemocným. Útulné pokojíky dobře vytopené a obyvatelé těžcí pacienti, kteří jistě připraveni byli na věci poslední. Tu muž přes 60 let starý na otázky milého svého lékaře zda jest hladov odpovídá — nemám hladu! — Máte

žízeň? Nemám! A kdy budete jísti — až budu míti hlad, odpovídá nemocný. A kdy to nastane táži se já? Až organismus vyloučí všechno to, co pro každého člověka připravuje konec života. Neuvěřitelné; stará, snad také 60 až 70ti letá žena stížena rakovinou. Na otázky stejné jako u pacienta prvého odpovídá také podobně. Prosím Vás je možno tuto strašlivou chorobu léčiti? Vždyť vidíte a tažte se sám a nemocná potvrzuje výrok lékařův. Přišla, rakovinou zachvácena celá ruka, pak dvě místa v obličeji a všechny tyto strašlivé věci mizí, kůže se zaceluje, a jak sama nemocná tvrdí o 50% je to lepší. Zápach který kolem ní se šířil ze zachvácených částí těla, pro který nemohl nikdo vedle vydržeti zmizel a nemocná plna chvály a vděku se těší, že zbaví se strašlivého toho nepřítele úplně. Tak šlo to dále od jednoho k druhému a všude táž písnička a zářící naděje na záchranu, ačkoli snad každý z nemocných připravoval se na věci poslední. Je možno v zájmu trpících a veškeré bídě kterou přináší sebou každá t. zv. nezhojitelná nemoc, aby nebylo to veřejně publikováno? Nikoli. Když jsem se tázal, k jakému cíli vede jeho snaha, mi odpověděl: Chci, pokud možno, pod svým dohledem k a ž d é m u vrátit zdraví a učiti jej, jak má v budoucnu žíti, aby si toto udržel. To ovšem je možno, když mnohých svých, mnohdy hodně zakořeněných zvyků se vystříhá, což ovšem je možno při velmi pevné vůli, kterou lidé snadno nabudou, vzpomínajíce často svého bývalého, mnohdy nesnesitelného utrpení, poněvadž většinou přicházejí ke mně jen lidé, kteří hledali již všude pomoc, domnívajíce se, kdo ví jak mnoho musí trpěti postem. Že tato léčba budoucnosti nabývá ohlasu i v medicinských kruzích, je důkazem, že Dr. Š. nyní čítá mezi svými pacienty i dva doktory veškerého lékařství. Proto požádali jsme p. Dra Šípka, aby již k prospěchu našich zákazníků napsal sám něco o způsobu léčení svojí methodou, a dáváme tuto stať jako první díl našeho herbáře.

Nakladatel.

Způsob mého léčení.

Dr. Šípek, lázeňský lékař v Poděbradech.

Z mnoha stran jsem obdržel dotazy, v čem asi spočívá způsob mého léčení. Následující všeobecný náčrt naznačuje ve velkých rysech moji methodu. Rozumí se, že u každého jednotlivce dle jeho tělesné soustavy a pokročilosti nemoci různě přizpůsobuji a komplikuji užívání těch či oněch přírodních léčivých prostředků.

Co nepracuje, umírá, a tak i každá buňka, která nevykonává svoje funkce. Je třeba čtyř věcí, aby buňka normálně žila: ozdravení, výživy, práce a odpočinku. — Všechny tyto funkce musejí harmonovati, t. j. býti rozděleny tak, aby na ně nepřipadalo ani mnoho ani málo. — Pak je třeba, aby každá buňka žila se svými sousedkami v souladu. — Odumírá-li jedna buňka, působí i na sousední tím, že nevykonává své vlastní funkce, potřebné i buňkám okolním, jakož i nákazou. Tento proces se pak rozšiřuje dál a dál v celý orgán, na příklad játra, a když tento celý vypoví svou činnost, poškozuje tím i všechny ostatní orgány a tyto opět následkem toho vykonávají svou funkci špatně (circulus vitiosus).

My tedy vlastně již v útrobách matky počínáme odumírati churavostí zděděnou z umírajícího orgánu otce i matky. — Co je v nás buněk a orgánů v nečinnosti! Kolik lidí dovede na příklad pohybovati ušními boltci? Celá polovina těla pracuje méně než druhá. — Hned děti učíme vše dělati pravou rukou, na příklad křížek, bráti

lžíci atd.; měli bychom spíše tuto již zděděnou náklonnost k jednostranné práci odvykávati. — Idea správné životosprávy je, uvésti každou buňku v harmonickou, jí příslušící funkci a provedeme-li tuto ideu do nejzazších důsledků, budeme i tělesně nesmrtelní. — Uzdravovati není nic jiného, než pokud možno přibližovati se tomuto ideálu. — Sám organismus je tak moudře zařízen a všechny jeho snahy pudem směřují k tomu ideálu, avšak my v tom všemožně překážíme. Veliká většina lidí považuje za ideál, buď tělesně, buď duševně ničeho nedělati, aneb obé.

Přímo můžeme sami působiti na následující orgány:

na kůži; zde jsou počátky nervů, kterými se přivádějí různá dráždidla k centru mozku a míše. — Ty třeba říditi a tím řídíme i zdraví a nemoce mozku i míchy. — Kůží vylučují se mnohé škodliviny z těla. — Pak-li že kůže správně funguje v celém svém rozsahu, zejména na rodidlech, u konečníku, na konci prstů, atd., uvolňuje značně vnitřním orgánům (ledvinám, játrům, plicím, srdci atd.);

na zažívadla podáváním řádné a přiměřeně složené potravy ve vhodném množství a čistěním tlustého střeva, kam jako v kanál se sváží největší množství nečistoty z celého těla;

na plíce, kdež se reguluje dýchání;

na rýhované svaly, jež jsou v naší moci. (Joginové, indičtí svatí, cvikem ovládají též svaly hladké — nerýhované, to jsou na příklad ony, které způsobují pohyb srdce, zažívadel, cév atd., ve větší neb menší míře). Zacházíme-li těmito orgány správně, pracují řádně a sice i ty, na něž nemůžeme působiti svojí vůlí, zejména tedy orgány s tak zvaným vnitřním vyměšováním (různé žlázy bez východu), které vedou jakousi kontrolu nad činností celého organismu a navzájem si vypomáhají nebo se i potírají. Je-li disharmonie a arytmie ve funkcích organismu, nastane bezvládím chaos;

na smyslové orgány.

K b o d u 1. K ů ž e. Především nutno udržovati kůži v čistotě, abychom miliony porů nacházejících se v ní, učinili prostupnými pro škodliviny, které vycházejí z těla, jakož i pro vzduch, aby jimi měl přístup do organismu. Odstraněním nečistoty z povrchu kůže zabraňujeme jejímu rozkladu, který vnikáním do těla působí jedovatě a zároveň škodlivě podražďuje nervy v kůži končící. Kůže je tedy jeden z nejdůležitějších orgánů, jenž, udržován jsa v pořádku, velice uvolňuje práci, zejména ledvin, plic, atd. Nestačí však pouhá čistota, nutno je udržovati kůži ve stálé činnosti a otužovati ji, aby neztratila své přizpůsobivosti vůči zevnějším vlivům, zvláště tepelným. — Otužování toto děje se různými procedurami pomocí vody (omýváním a koupelemi, obaly, parními lázněmi, osvětlováním různými paprsky), masáží, různými druhy elektřiny atd.

K b o d u 2. Z a ž í v a d l a. Tato mají výtečnou vlastnost, že do jisté míry sama regulují správné zpracování potravin, byť i nevhodně individuem volených. — Ona třídí pokrmy a nápoje ve prospěšné, zbytečné a škodlivé, přetvářejíce prospěšné k proměně šťáv (lymf) a konečnému tvoření krve po okysličení této v plících, jakož i ku zotavení opotřebených buněk. — (Každá buňka totiž odstraňuje do krve svou funkcí upotřebený materiál a z krve přijímá novou výživu, zejména kyslík.) Zbytečné a škodlivé látky obsažené v poživatinách, zažívadla vylučují tlustým střevem. — Pak-li že toto ve své funkci dost málo zůstává pozadu, nashromažďuje se v něm ohromné množství odpadků, které se v něm hnilobně rozkládají; jedovaté šťávy a plyny tímto rozkladem povstalé vstřebávají se ústícími do něho žlazami do krve, a tím otravují celý organismus. Toto se děje ve větší neb menší míře u více než 80% lidstva. — Zneužívá-li se však prozřetelného zařízení přírody a regulační vlastnosti zažívadel buď přílišným množstvím, buď nevhodnou jakostí potravin, ztrácejí zažívadla pomalu svou přizpůsobivost; následkem toho mohou pak šťávy připravovati pouze nedokonale,

čímž se buňkám dostane špatné a nedostatečné výživy, takže tyto vykonávají svou funkci neúplně. Špatnou výživou oslabené orgány, určené k vylučování škodlivin a jedů, nedostačují pak určené jim funkci, následkem čehož se tyto škodliviny na různých místech usazují.

K bodu 3. Plíce. Určení plic je, při vdechování okysličiti přivedenou jim krev, při vydechování pak zbaviti ji různých škodlivin, zejména kyseliny uhličité. Můžeme směle tvrditi, že téměř 100% lidí, zejména oněch, kteří nepracují těžce tělesně, více méně nesprávně dýše. — Jest zapotřebí, aby se správně rhytmickými cvičeními dechovými tomuto nešvaru odpomohlo. Účel těchto dýchacích cvičení je hlavně ten, abychom opanovali úplně dýchací svaly a častým opakováním působíme, že tyto samovolně i mimo cvičení (tedy na př. i ve spaní, nebo aniž by pozornost byla upřena na dýchání) správně fungují.

K bodu 4. Svalstvo. Prací svalů se rovněž spaluje a do krve vylučuje značné množství škodlivin a proto je potřeba, abychom vhodnými cvičeními, ne-li prací, veškeré svalstvo alespoň občas přivedli v činnost.

K bodu 5. Smysly. Tyto je rovněž potřeba pokud možno různými cviky udržovati v příslušné činnosti, netoliko aby nezakrněly, nýbrž aby se i bystřily.

Hlavní zásadou při všech těchto opatřeních a cvičeních zůstává, abychom přesně, aneb pokud možno správné míře přibližně znali rozsah, v jakém je přípustno, tuto činnost prováděti, kdy je nutno počíti s odpočinkem a do jaké míry tento není přílišným. Správnou míru pohybu, odpočinku a výživy dokonale znáti jest nejvýznačnějším úkolem svědomitého lékaře. — K tomuto cíli směřuje celá moje methoda.

Tak dalece, pokud se jedná o poměrně zdravý organismus.

Vezměme však na zřetel tak zvanou nemoc, která nepozůstává v ničem jiném, než ve snaze organismu, zbaviti se přespříliš nahromaděných jedů. Tato snaha jeví se různými příznaky, zejména při akutních onemocněních

horečkou, kterou považuji za nejúčinnější prostředek spálení a vyloučení škodlivin z těla. — Horečka se tedy nemá potlačovati, nýbrž spíše ještě podporovati, ovšem pouze do jisté míry, t. j. tak dalece, aby ji organismus snesl. Pouze tehdy, je-li horečka tak silná, že by svou intensivitou překračovala blahodárný svůj účinek, nutno je, aby ji lékař zadržel v určitých mezích a sice pouze oněmi prostředky, jež nám matka příroda poskytuje a jež jsou již nahoře naznačeny, ne tedy rozličnými jedy (jako aspirinem, fenacetinem atd.) které jenom - ochromujíce činnost srdeční — způsobují snížení temperatury a tím zároveň seslabují životní sílu.

Opak akutních nemocí jsou choroby chronické, povstavší hlavně potlačováním příznaků nemocí akutních různými léky utišujícími, jako spacími prostředky (morfiem, veronalem atd.).

Každé onemocnění vyjma úrazů považuji za snahu organismu, zbaviti se různých škodlivin v něm se nahromadivších. Ne však každý organismus reaguje stejně; toto závisí na různých příčinách (zděděných nebo nabytých způsobem života a prostředím, ve kterém ten onen žije). Některý organismus, sotva že škodlivina vnikne do těla, ihned se jí hledí vším úsilím zbaviti, jiný ukládá a ukládá — zdánlivě bez jakéhokoliv poškození do různých orgánů a tomu zejména napomáhají různé prostředky, které prý mají léčiti, které však takové reakci překážejí. Až do jisté míry snáší organismus takovéto ukládání, až se proti tomu s větší neb menší energií opře; tu právě nastává onemocnění čili čistění. Dle toho, s jakou energií a s jakým výsledkem se to děje, rozeznávám trojí druh nemocí:

I.

Kde organismus pracuje v tomto očisťovacím procesu rychle a s dobrým úspěchem a téměř úplně se všech škodlivin zbaví. (Jak jsem již svrchu podotkl, žádný člověk není nikdy ideálně zdráv.) To bývá ponejvíce u prud-

rečkami. Význačný typus takového onemocnění je břišní tyf. Ovšem mohl by někdo namítnouti, že tyf a podobná onemocnění povstávají nákazou vlivem mikroorganismů (bacilů, koků a pod.). Je však známo, že mnohý nakazí se snadno a hned při nejbližší příležitosti, kdežto jiný, byť byl i sebe více vydán nákaze, přece neonemocní. To si vysvětluji tím, že škodlivinami se připravuje výživná půda a když je jich příliš mnoho, nová škodlivina je jaksi poslední kapka, kterou může organismus snésti. Záleží ovšem na síle a náhlosti, s jakou je organismus těmito mikroby přepaden. Známo je, že účinkuje-li nějaká škodlivina či mikroby ponenáhlu, organismus sám se tomuto útoku přizpůsobuje, t. j. sám v sobě tvoří zbraň, protijedy, které zneutralisují nebo z těla vylučují nebo zabraňují přístup do těla škodlivinám, ovšem není-li tento přístup příliš náhlý neb silný.

Organismus sám tvoří mikroorganismy, které se pouštějí v boj se škodlivými. Známo je větší nebo menší rozmnožení se při různých onemocněních a při různých jejich stadiích bílých krvinek, které se velmi čile pohybují a to zejména na nejvíce ohrožených místech, kde se hromadí, škodné mikroby shltávají a z těla vyprovázejí. Jsou i tak zvané dobročinné mikroby, které organismu nejen neškodí, nýbrž jsou proň i nutny, zejména při procesu zažívacím a mnoho z nich vede boj se škodlivými mikroby.

Jak v poslední době našel francouzský lékař d'Herelle, tvoří se v těle látka, která vniká do těl bacilů, tyto chemicky rozkládá a tím je ničí. Poněvadž tato látka dá se i mimo těla vypěstovati a dále vzrůstá, přirozeně je d' Herelle-em považována za shluk malinkých organismů, které se však nedají zjistiti ani tím nejjemnějším drobnohledem, jsou tedy jaksi škodné mikroorganismy mikroorganismů, kteréžto jsou příčinou našich infekčních nemocí. Když se člověk uzdraví z takové nemoci, způsobené mikroorganismy a při nejbedlivějším pátrání tyto mikroby nejsou více dokázatelny, je patrno, že buď musily stráviti půdu, která jim byla výživou, nebo že orga-

nismus tuto půdu jim odňal, aby mu nemohly škoditi, anebo že byly zničeny jiným protivníkem. Dr. d'Herelle do vypěstěné kolonie úplavicových mikrobů přidal jen na hrotu jehly této hmoty a za krátko se kolonie rozplíznula v beztvárnou hmotu a tu a tam se počaly jeviti kopečky jehlou přidané hmoty, z nichž opět jen pranepatrné množství zničilo jinou kolonii vypěstěných mikrobů.

Ostatně myslím, že působením různých škodlivin na organismus tvoří se v tomto samém — asi jako buňky — i choroboplodné mikroby, čemuž by i nasvědčovalo, že jeden jejich druh přechází v jiný a že týž zdánlivě stejně vyhlížející je při různých podmínkách a různých individuích různě virulentní (otravný), a když podmínky jsou mu zvláště příznivy, že s ohromnou rychlostí rozmnoží svou jedovatost, sesílí, a tak mocně napadá (nakazí) i individua která by jinak slabšímu nátlaku odolala. Tím povstává epidemie. Jak výše udáno, potřebuje organismus nutně, na př. k trávení, jisté druhy mikrobů a bylo by zcela logické, když je potřebuje, že si je i tvoří na způsob i jiných buněk, zejména krvinek, které jako samostatná individua v krvi plují a samostatně vykonávají svoje funkce. Kdyby si organismus sám tvořil tyto proň potřebné mikroby, při zaplavení škodlivinami, nemohl by tvořiti i infekční mikroby?

Možno, že všechny chemické pochody v těle povstávají akcí mikroorganismů. Vždyť je známo, že půdu pro vzrůst rostlin rovněž připravují druhy mikroorganismů (hniloba) a snad všechny změny v organické chemii jsou prací mikrobů.

II.

Jiný druh onemocnění, kde tělo jen pomalu, ale s dosti dobrým výsledkem se stále ubraňuje škodlivinám, avšak jen jejich jaksi překypující část ve stálém boji odstraňuje. Typ: chronický rheumatismus.

III.

Třetí druh: kde škodliviny nabývají vrchu a s větší neb menší rychlostí tělo ničí. Typ: rakovina, sešlost stářím atd.

Ovšem považuji lidský organismus za jednotný a žádný i zdánlivě nepotřebný orgán za zbytečný neb jiným úplně nahraditelný. Každý má sobě přidělenou, pro organismus nutnou funkci a když tuto nevykonává dokonale, trpí tím i každý jiný orgán, ať ku tvoření, ať ku čistění krve pracující, a tím i celý organismus. Nutno tedy při léčení dbáti netoliko orgánu původně poškozeného ale i celého ostatního těla v poměru, jak ta neb ona část je poškozována a dle důležitosti její funkce.

Je třeba, abychom také dbali rytmu při celém našem konání a srovnali toto s rytmickou harmonií veškerenstva, jehož nepatrnou částí jsme a na němž ještě více závisíme, nežli ten nejmenší atom našeho organismu na celém našem těle. Celá naše země je pouze nepatrnou částí vesmíru, kde každý, i ten nejmenší pohyb se děje dle určitých rytmických zákonů a kde se každá odchylka v harmonii jeví hned katastrofami (zemětřesení, povodně, sopečné výbuchy atd.), které ovšem mají vliv na duševní i tělesné ústrojí netoliko celého lidstva, nýbrž i jednotlivých národů, kmenů, rodin, až na jednotlivce. Nutno dbáti rytmických změn dne a noci, ročních počasí, vlivu slunce, měsíce a krajiny, kterou obýváme. — Čím nižší organismus, tím dokonaleji se řídí těmito rytmickými, harmonickými zákony, čím více pak může organismus býti ovládán vlastní vůlí vyšších živočichů, tím více se odchyluje od těchto zákonů a tím více trpí. Lidé se pak svojí tak zvanou kulturou nejvíce oddalují od těchto zákonů a také nejvíce to musejí odpykávati tělesně i duševně, neboť vedou život vzdalující se vždy víc a více od přírody. domnívajíce se, že si různým pohodlím život zpříjemní. (Čím dál tím pohodlnější a vlivům přírody se vymykající příbytky, oděv, zejména pak výživa, která se řídí různými chorobnými choutkami a spíše slouží zábavě, než skuteč-

ným potřebám organismu.) Jedině ve spánku je organismus úplně ovládán přirozenými zákony a snaží se napraviti to, čím jsme se ve bdění proti těmto zákonům prohřešili. — I tím si lidé škodí, že skoro bez výjimky se oddávají spánku v nesprávnou dobu, proměňujíce den v noc a opačně. Může se téměř říci, že co se nám zdá příjemným a čeho užíváme ku svému pohodlí a zábavě, je poměrně i našemu zdraví škodné.

Lékařů je vícero druhů. Jsou tací, kteří hledí studiemi se jakž takž protlouci a jakmile se stanou doktory a obdrží z protekce nějaké pěkné místo, především se starají o to, aby praksí získali hojných prostředků ku pohodlnému živobytí, nestarajíce se o další vzdělání, ani o to, kterak se daří pacientům jim svěřeným. — Jsou to právě ti, kteří po hostincích a kavárnách nejvíce staví svoji učenost na odiv a kteří jsou největšími odpůrci tak zvaných fušerů. — Díky Bohu je takových lékařů málo. — Druhá kategorie lékařů se opět úplně věnuje své vědě. Jedni z nich, starajíce se jen o prospěch svých pacientů, pracují v každém případě onemocnění individuelně. — Druzí se sice také úplně věnují své vědě, avšak nezáleží jim tolik na tom, jak se nemocným vede, nýbrž tyto považují za materiál, na němž konají zkoušky hypothes svých vlastních, nebo jiných, podobně smýšlejících lékařů, málo toho dbajíce, kterak to s nemocným dopadne, jen když se oni sami dopracují nějakých nových objevů. Měl jsem sám i já nedávno neštěstí padnouti takovému snaživci za oběť. Je to profesor orthopedie J. Fränkel v Berlíně, působící na chirurgické klinice tajného rady prof. Biera. — Za příčinou svého zotavení po celoroční, dosti úmorné práci a k obohacení svých vědomostí o poslední novinky jsem podnikl studijní cestu, na které jsem přijel i do Berlína, kde se mi zejména jednalo o osobní seznání činnosti předáka německé chirurgie, prof. Aug. Biera. — Jeho vynález je konservativní léčení žilní stasou a tím ušetření mnohých případů zbytečné a méně působící, často i škodné operace, zejména u tuberkulosních procesů. — Myslím, že se mu odměnou za tento vynález dostala Nobelova

cena. — Dále pak prof. Bier nalezl, že při jistém způsobu operací povstane zhojení regenerací (obnovením) operovaného orgánu — jak každému známo o kostech, kde opět naroste na místě poruchy kostěná tkáň — také u jiných tkání, tedy u porušené šlachy, svalu, kloubu — opět šlachou, svalem, kloubem atd. a ne, jak se až doposud dělo, že úbytek tkáně se nahradil fibrosní jizvou, která často v důležitých funkcích překážela. Dle jeho mínění, kteréž také v praksi potvrdil, je k tomu třeba předně místa pro tuto obnovenou tkáň, kam by rostla, pak dráždidel regeneračních, jakož i konečně odstranění škodně působících momentů zevního světa, ku kterým náleží odumřelá tkáň. Dráždidla přicházejí od poraněných orgánů (Bierem „regenerační hormony" nazvaných). Regenerace docílené ve své praksi ukázal světelnými obrazy a röntgenogramy při své přednášce u příležitosti jubilejní stoleté slavnosti německých přírodozpytců a lékařů v Lipsku 17.—24. září 1922. Prof. Bier mimo upravení nejrůznějších operativních, všeobecně uznaných method, zavedl nyní nově objevené léčení injekcemi — místo různými séry — indiferentními bílkovinami, které mají dle mnohých autorů účinky očekávané od ser. — Prof. Bier tvrdí, že sera nepůsobí svojí specificitou (na př. tuberkulín připravený z tuberkulových bacilů na onemocnění tuberkulosní a pod.), nýbrž jen tím, že dráždí organismus k větší činnosti a výrobě ochranných látek proti různým do těla vniknuvším nebo vniknouti majícím škodlivinám. Tak na příklad dráždí jednoduché m l é k o při nejrozmanitějších nemocech akutních i chronických. — Prof. Bier nazval tuto novou methodu „Reiztherapie".

Co mně prof. Biera činí zejména sympatickým, je, že se stará v každém jiném ohledu o znovuzrození německého národa (bohužel jen německého národa a ne celého lidstva) a že ohromnou váhu klade na to, aby tělesná výchova byla na roveň postavena s výchovou duševní, k vůli kteréžto se prvnější velice, ba mnohdy úplně zanedbává a to ponejvíce z nevědomosti, že jednostranným duševním vzděláním toto samo značně trpí a že daleko

lépe by prospívalo, kdyby bylo zároveň provázeno výchovou tělesnou. Projevil o tom překrásné návrhy a myšlenky, které bezvýminečně v každém ohledu schvaluji a kterých by si rozhodující školní, zdravotní, vojenské a jiné úřední orgány i naší vlasti měly všimnouti, ve svých článcích v „Zeitschrift für ärztliche Fortbildung" v čís. 18 str. 56 ročník 1922 pod názvem „Die körperliche Ertüchtigung der Jugend" a ještě šířeji v „Münchener medizinische Wochenschrift" 1922, č. 27. Zejména se mi líbila jedna věta, která nasvědčuje, jak silně se schylují jeho náhledy k našemu přírodoléčebnému směru: „Die Aerzte dürfen sich nicht wundern und nicht schimpfen, wenn sie sich um die wichtigsten, die Gesundheit erhaltenden Mittel nicht kümmern und dann Kurpfuscher die klaffenden Lücken, die sie gelassen haben, ausfüllen, so gut es geht. — Es ist überhaupt eine beklagenswerte Tatsache, dass die Aerzte wichtige Mittel, die von ihren eigenen Fachgenossen aufgebracht, gepflegt und empfohlen wurden, leicht vernachlässigen und in die Hände der Pfuscher gleiten lassen"*) atd.

Abych tedy prof. Biera, jeho klinická zařízení a jednání blíže poznal, myslil jsem, že do toho více vniknu, když se dám přijati na kliniku jako pacient. Za záminku jsem si vzal, že bych se rád zbavil malé jizvy u palce pravé nohy, která mi zbyla po vyhojení rakoviny kůže na tomto místě. Asi před dvaceti roky totiž počal mi tam vyrůstati malý nádor, myslím že po úrazu při koupání asi před 30 roky utrpěném. Týž nádorek počal asi po 3 rocích tak silně růsti, že jsem se nemohl ani do bot dostati, dal jsem si jej tedy vyříznouti, ale nastala recidiva, která velmi rychle mohutněla. Dal jsem si nádor tedy opět vyříznouti ve francouzské nemocnici v Cařihradě, kdež se mikrosko-

*) Lékaři se nesmějí diviti a nadávati, pak-li se nestarají o nejdůležitější, zdraví udržující prostředky a jimi zanechané zející mezery jsou pak více méně dobře vyplňovány fušery. Vůbec je velmi politování hodno, že lékaři snadno zanedbávají důležité prostředky, jež byly jejich odbornými soudruhy nalezeny, zdokonalovány a doporučovány a že je nechávají přecházeti do fušerských rukou.

picky zjistilo, že se jedná o rakovinu. Ránu po operaci jsem si dal tudíž vypáliti žhavým železem, ale po roce se opět objevil silný vzrůst recidivujícího nádoru. Nabyl jsem již před tím zkušenosti, že různé výrůstky na kůži po vypálení lupou (zvětšovací čočkou) pomocí slunečních paprsků hned a beze stopy mizí, zkusil jsem to na své cestě do Přední Indie i na svém nádorku, nemoha se již ani do sandálů obouvati a hle: nádor během 24 hodin zmizel a zůstala po něm jen nepatrná jizva; ale dle všeho do ní zarostla i větev nervová a tato byla stále tvrdnoucí jizvou jako kleštěmi drážděna, tak že někdy při chybném kroku jsem trpíval ne velké, ale nepříjemné bolesti. Tuto jizvu jsem si mohl i sám vyříznouti nebo kterýkoli lékař i nechirurg a rána by se byla zahojila během 5—6 dnů, aniž bych po tu dobu musil býti poután na lože. Prosil jsem tudíž pana prof. Biera, aby mi od této jizvy pomohl a zároveň jsem ho požádal, aby mi povolil dobu hojení použíti k studiím na jeho klinice. Prof. Bier mne velmi vlídně přivítal a na mou žádost beze všeho přistoupil. Jen to mne od něho mrzelo, že mi nevěřil, že se jednalo dříve o rakovinu a že by se tak bez operace mohla zhojiti, že mne tedy považoval snad za tlachala; neřekl mi to sice, ale soudil jsem tak z výrazu jeho tváře. Rovněž při mé poznámce, že jsem na počátku 1922 prodělal rakovinu úst se zeptal, kdo mne operoval, a když jsem mu řekl, že jsem se sám vyhojil bez operace, učinil netrpělivý posuněk značící: „Co mi to věšíš za bulíka na nos?" — Prohlédnuv mou nohu, odkázal mne na prof. J. Fränkela, orthopeda, aby mi tento vyměřil vložku do boty na ploskou nohu, kterážto vložka po vyříznutí jizvy u palce úplně měla odstraniti nepříjemný pocit při chůzi. Prof. J. Fränkel, jakmile shlédl můj palec u nohy, byl celý u vytržení nad jeho postavením — (dozvěděl jsem se později, že právě byl napsal stať do chirurgických listů o navrhované mi operaci) — palec se totiž přílišně tlačil na druhé prsty: tato diformita je velmi častá, mně však nedělala pražádných obíží nebo nepříjemností (latinský název: halux valgus). Prof. Fränkel se mi nabídl, že ideální operací mi postaví palec, že bude

stát jako panenka atd. — Odvětil jsem mu, že mi na kráse nikterak nezáleží, že mi ten palec ve svém postavení pranic nepřekáží, že se při 40 až 60 kilometrové procházce neunavím a že nemám času vytrvati na klinice asi měsíc, tak dlouho by asi zhojení kosti po operaci jím navrhované trvalo; aby mi tedy jen vyřízl svrchu uvedenou jizvičku a předepsal panem prof. Bierem navrženou vložku.

Byl jsem přijat na kliniku 18. listopadu. Byl pak učiněn röntgenogram části nohy a obtisk chodidla; operace jizvy byla pak určena na 21. listopadu ráno. Velikou hloupost jsem vyvedl potkav prof. Biera na schodech 20. listopadu, když jsem mu na jeho oznámení, že mne zítřejšího dne bude operovati, odpověděl, že prof. Fränkel mne prosil, aby směl vykonati operaci sám.

Jsem přesvědčen, že prof. Bier nikdy by se nedopustil takového přehmatu, ba zločinu, aby vykonal nějakou operaci, která nemocnému nejen nemůže nijak pomoci, nýbrž naopak pouze škoditi, jako v mém případě, a zejména že by to neučinil proti výslovné vůli nemocného, ba vzdor jeho resolutnímu zákazu. Dne 21. listopadu 1922 byl jsem, jako zvykem, přivázán za ruce a nohy k operačnímu stolu a tu se dělo něco hrozného, t. j. hrozně bolestivého. Prof. Fränkel totiž tvrdil, že je před operací nutna anesthesie (necitelnost), poněvadž jsem se nechtěl dáti uspati. Vůbec jsem si přál, aby tak nepatrná operace se děla bez jakéhokoliv znecitlivění. Přece jsem však konečně svolil, aby se provedla anesthesie, ovšem jenom onoho místa, které mělo být operováno. Za tím účelem představil se mi jakýsi velmi mladý človíček, nejspíš jen student mediciny, že prý má podkožní injekcí anesthesii provésti. Operační sál je místnost, opatřená amphiteatrálními sedadly pro posluchače. Byl přeplněn nastávajícími Aesculapy. Mladíček byl opatřen injekční stříkačkou (s jehlou asi 10 cm dlouhou) asi na 15 kubických cm tekutiny. Vrážel tuto jehlu celou její délkou směrem od konce prstů do špiček palce a dvou sousedních prstů a mezi nimi, alespoň 15krát vstříkl trochu tekutiny, povytáhl jehlu opět

a opět, aby veškerá tkáň byla nasáklá anesthesující tekutinou. On však netoliko povytahoval, ale i pohyboval v každém místě jehlou na všechny strany kolmo k směru vypíchnutí a tak způsobil ostrým hrotem jehly, že veškerá tkáň pod kůží byla přetrhána. Vnikal i do kloubů pod okostici, trhal cévy a nervy rychle za sebou, ovšem za strašných bolestí pro mne. Protestoval jsem, řka, že k tak nepatrné operaci není třeba žádné, alespoň ne tak rozsáhlé anesthesie; ale on, tvrdě, že to tak prof. Fränkel nařídil, vedl si dále svou. Já pak, nechtěje před německými studenty dělat ostudu našemu národu, přemáhal jsem kruté bolesti bez jakékoli demonstrace, jen tu a tam při zvláště krutém bolení, trhnutím nohy. Tato rozsáhlá anesthesie vzbudila mé podezření — (vstříknuto bylo asi 120 gr 1% novokokainu s asi 12 kapkami adrenalinu) — že prof. Fränkel přece chce provésti svou operaci à la Ludloff. Když tedy týž přistoupil konečně k operačnímu stolu, vyčetl jsem mu, že anesthesii svěřil nějakému nezkušenému studentíkovi a ještě jednou jsem mu zřejmě projevil, že si nepřeji ničeho jiného, než vyříznutí oné malé jizvy. — Prof. Fränkel odvětil s úsměvem, že se to samo sebou rozumí, že více dělati nebude. Odpreparoval kůži s jizvou a učinil řez i do okostice (blána pokrývající kosti) až po kost a počal ji od kosti odlupovati. Opět jsem protestoval, že to již k operaci nepatří, ale on, že prý to musí býti a že operace bude hned skončena; avšak pojednou vzal pilku a rychle odřízl vyčnívající část hlavičky kosti záprstní (metatarsus) palce a na moje protesty, že ruší slovo, stále odpovídal: „hned to bude, hned to bude". Na to ze středu kosti pilkou vyřízne malý klínek a mimo toho s velkými obtížemi vypreparuje a odstraní vedle metatarsu se nalézající t. zv. sesamskou kostičku (což ani Ludloff nečiníval) a to zcela bez jakékoli příčiny nebo účelu, snad aby přidal něco vlastního k původní operaci Ludloffově. Při tom všem nezbývalo mi, než chovati se úplně passivně, abych se zbytečně nečinil směšným. Konečně jsem si myslil, že mi je prozřetelností přidělen ten osud nové zkoušky na mém těle. Vždyť po celý již rok

částečně nuceně, částečně dobrovolně provádím zkoušky na svém těle (viz článek rakovina a záškrt) a kdo ví k čemu tato zkouška nepovede, vždyť jsem v poslední době již čtyřikráte o vlas unikl smrti. Vrátil se mi tedy opět můj starý humor a prof. Fränklovi jsem to neměl příliš za zlé, že ve své vědecké náruživosti se dopustil tohoto pro lékaře vlastně neodpustitelného poklesku.

Při operaci jsem nepocítil téměř žádné bolesti, ale po operaci asi za šest hodin tak strašné, asi 36 hodin trvající, že jsem myslil, že jich nepřežiji. Když jsem se prof. Fränklovi druhý den o tom zmínil, pravil: „Inu ovšem, pooperativní bolest". Tu jsem opět přišel k přesvědčení, že anesthesie nijak není ve prospěch nemocného, aby se mu snad ušetřila bolest, právě naopak, bolest je ve většině případů větší a déle trvá, než bez narkosy (uspání), že tedy anesthesie je vlastně pro pohodlí operatérovo, aby mu při operaci naříkání a pohyby pacientovy nepřekážely. Myslil jsem si totéž, když jsem se dal r. 1907 operovati na uskřinutou pravostrannou kýlu tříselní v Padově v sanatoři prof. Bassini-ho, který je proslaven jako přední operatér chorob střevních. Na své cestě z Alexandrie do Terstu byl jsem totiž povolán od jedné paní ze II. třídy (v noci), zachvácené mořskou nemocí. Sestupuje s příkrých schůdků, které vedly z paluby I. třídy do II. třídy, sklouzl jsem jednou nohou po mokrých schodech dolů, kdežto druhá noha zůstala vězeti nahoře a kdyby mne byl nezachytil námořník, který mne vedl k nemocné, jistě by mne přihrnuvší se vlna byla spláchla do moře. — Tím jsem nabyl zdánlivě nepatrnou průtrž, které jsem takřka ani nepozoroval, až na bolesti, které trvaly pouze několik dní.

Teprve na své cestě do Jižní Afriky, asi za dva měsíce na to objevila se následkem nějaké dietní chyby bulka velká asi jako slepičí vejce, která se již nedala zatlačiti nazpět a byla příčinou neprůchodnosti střeva. Způsobovala mi nesnesitelné obtíže, tu a tam po několikadenním postu poněkud, ne však zcela, polevila. Patrně se jednalo o t. zv. incarceratio spastica (uskřinutí křečovité) a jak se později při operaci ukázalo, byla kýla částečně ku své

stěně přirostlá. Střevo bylo na jedné straně otvoru kýly přirostlo. Po celou cestu tam i zpět neměl jsem příležitosti nalézti slušného operatéra, jemuž bych chtěl svůj vzácný živůtek svěřiti, až v Benátkách jsem se dal vyloditi a zavézti do Padovy. Po celou tu dobu byl jsem živ téměř dva měsíce takřka pouze syrovými vejci. Do dnes je mi nepochopitelno, že jsem to vůbec mohl vydržeti. Však mi také assistenti prof. Bassiniho říkali, že jakživi takové živé kostry neviděli (vážilť jsem tehdy jen něco přes 32 kg). Před operací jsem byl narkotisován chloroformem. Dali mi sádrový obvaz. Druhý den mimo silné bolesti v ráně trpěl jsem strašným nadýmáním a tím způsobené bolesti byly daleko krutější, než ony z rány. Prosil jsem tudíž prof. B., aby mi obvaz uvolnil, on to však rozhodně odepřel, prý až za deset dní. Když ta kolika nechtěla uleviti, prosil jsem ošetřovatele, aby mi podal šaty, že si chci něco vytáhnouti z kapsy. Když podal spodky, aby neviděl, mimo peněženku vytáhl jsem i kapesní nožík a když jsem byl sám, tu jsem vždy pod pokrývkou prořezával obvaz, kde mne nejvíce tísnil, aniž bych jej porušil nad místem operovaným. Tím se mi poněkud ulevilo. Když mi desátého dne odnímali obvaz, prof. B. se strašně na mne rozčertil pro můj prý dětinský nerozum. Prý mám štěstí, že to dobře dopadlo. Byl jsem velice vysílen a sám jsem si myslil, že se asi blíží můj konec.

Měl jsem svého jediného synka v bance v Jižní Francii u Lyonu v Montluconě, chtěl jsem se s ním alespoň rozloučiti. Přes odpor prof. Bassiniho dal jsem se již 16tý den po operaci dovézti na dráhu, domnívaje se, že jako u nás v zimě vagony vytápějí a že se pohodlně na lavici natáhnu. V Italii byly však vagony celé rozviklané a ohřívaly se jen kovovými nádobami naplněnými vřelou vodou, které se měnily jen tu a tam po dlouhých přestávkách. V roce 1907 byla právě v Italii zvláště krutá, tam neobyčejná zima, 7—12° pod nulou a sněhu až na metr vysoko. Skřehl jsem až na kost, než jsem projel celou severní Italií a jižní Francií. Když jsem přijel na místo, každý, kdo mne viděl, soudil prý, že sotva rána dočkám.

Zotavoval jsem se však velmi rychle, tak že za šest neděl jsem vážil 59 kg. Přijel jsem na jaře do Prahy, kde se mi objevila kýla tříselní na druhé straně. Chtěje již míti pokoj, dal jsem se opět operovati a prosil v sanatoriu, abych byl narkotisován směsí chloroformu, aetheru a alkoholu, kterou jsem znal ze své prakse na klinice prof. Pavlíka v pražské nemocnici. Nepříjemné následky narkosy (bolesti a nadýmání) byly daleko mírnější a kratší, než tehdy po chloroformu. — Asi za měsíc na to se mi objevila na pravé straně kýla stehenní. Opět jsem se odebral do sanatoře k operaci a vyžádal si, když mi operaci odepřeli bez narkosy, aby tuto provedli po způsobu zesnulého prof. Michla: hojným chloroformem nasycenou maskou způsobiti náhlou, okamžitou narkosu. Když mi byli po vůli, zatajil jsem při tom dech a simuloval při zkoušce hluboký narkotický spánek. (Ony operace nádorku na noze rovněž byly provedeny bez anesthesie). Bolesti byly značné, ale jen při prořezávání kůže a hned po operaci přestaly, až na malé palčivé bolesti, všechny nepříjemné známky objevující se po operaci s narkosou.

Pooperační bolesti byly u mně asi proto krutější, že při bodání jehlou pod kůží nezůstal snad ani kousek jakékoliv tkáně neporušen a že umrtvující tekutinou kromě toho byla značně ochromena životní síla, která by měla způsobiti obnovení těchto zničených tkání. Tyto opět působily dráždivě na své okolí právě tak, jako by byly cizí tělesa, na příklad projektily, třísky, sklo atd. — Cizími tělesy je vždy vyvoláván t. zv. reaktivní zánět v okolí rány. Organismus totiž posílá na porušené místo větší množství krve, která obsahuje hojný materiál reparační. Látka tato jednak odstraňuje zničené, obnovení neschopné buňky, jednak vyplňuje místa zničených částí jizvovitou tkání, nahrazujíc, jak dokázal prof. Bier, za vhodných poměrů zničené buňky novými, stejně fungujícími buňkami. Tak se na příklad tvoří místo zničené buňky nervové nová nervová buňka, na místo zničené svalové buňky nastane opět svalová, odumřivší buňka cévová je zas nahražena novou buňkou cévovou atd. — Tento postup tedy úplně

obnovuje porušené tkáně. Značnějším přílivem krve povstává zpuchlina zakrváceného údu, která trvá tak dlouho, pokud více neb méně reparace není ukončena a svým tlakem působí bolesti, jež téměř okamžitě přestanou, jakmile přestane tlak sám, buď samočinně provalením, operací neb jiným způsobem. — Čtenářovi asi bude s podivením, že při popisu své léčebné methody zmiňuji se o těchto věcech týkajících se zdánlivě pouze mne. Pozná však, že i to patří k věci, zejména dle následujícího.

Hlavní základ mé methody spočívá v řádně upravené dietě. Kameny tohoto základu potřebují pak ovšem ku své pevnosti a spojitosti malty, t. j. různých procedur tělu přirozených, aby trávení a jiné z něho vyplývající úkony všech orgánů až do nejmenších součástí buničních správně fungovaly. (Slunce, vzduch atd.)

Organismus je úplně zaměstnán zpracováním potravin a nápojů až do vyloužení zbytečných a škodných součástí, proměňováním spotřebovatelných a užitečných v krev, jakož i obnovující činností krve na upotřebených buňkách. — Větší než potřebné množství, nevhodné neb úplně špatné, ba škodné sestavení potravin a nápojů přirozeně přetěžuje schopnosti organismu. Nemůže-li tělo svou životní silou odstraniti škodliviny přivedené mu zažívadly neb jinak, skládá je prozatím na místech nejméně potřebných pro další život individua a zbavuje se jich dle možnosti při nejbližší příležitosti. Pak-li že individuum tuto možnost nepodporuje aneb podporujeme-li ji jen nedostatečně, nahromaďují se škodliviny vždy víc a více, až pro ně v organismu vůbec není místa. — Tu organismus sám zarazí tento příval vypuknutím nějaké nemoci, těžší neb lehčí dle citlivosti jednotlivce. Někdo reaguje na nejjemnější podráždění nějakou chybou dietní nebo hygienickou a napraví ji jen nepatrnou a krátkou chorobou (t. j. očisťující akcí). Druhý již není tak citlivý, snáší dlouhé skládání škodlivin, za to mu je však třeba nějaké delší nemoci, aby se organismus opět spravil. Někdy taková nemoc končí předčasnou smrtí, je-li nahromadění škodli-

vin přílišné, t. j. nemůže-li životní síla je překonati. Zvláště pěkný příklad dává žaludek. — Mnozí mají žaludek, který jakmile tam něco přijde, co by mohlo organismu škoditi, protestuje vracením nevhodné potraviny. — Takový žaludek má pravidelně každý, obtěžuje-li se však opětovně tímto způsobem, zvyká tomu pomalu a zpracuje pomalu všechno vzdor nevhodnosti co do množství i jakosti. Avšak přirozeně následuje, že všechny orgány, počínaje zažívadly a konče plícemi, vyrábějí špatnou krev, jež pak opět špatně nebo nedostatečně vyživuje veškeré orgány. — Tyto následkem toho ovšem také špatně vykonávají své funkce a tím se seslabuje celý organismus. Individuum se cítí chorým, slabým a domnívá se, že jej — dle všeobecného názoru, (jehož je ostatně také ohromné procento lékařů) posílí hojná a tak zvaná „silná" strava (víno, pivo a maso atd.). — Když se jeho stav následkem této stravy netoliko nezlepší, nýbrž zcela přirozeně zhorší, obrací se na lékárnu, která mu skorem vždy dochvilně zdánlivě pomůže, t. j. lék vyčistí z krve nejškodlivější látky, jež tam z přesyceného organismu vnikly, avšak nevyloučí tyto škodliviny z těla, nýbrž je zatlačí zpět do organismu. — V tom ohledu má pravdu Dr. Alexander Haig, tvrdě, že se člověk cítí nejvíce chorým, je-li jeho krev přesycena škodlivinami, ať již tyto přijdou zvenčí, nebo se do krve dostanou z různých tkání, a že se cítí zdravým, pak-li že se krev vyčistí, ať již tím, že se škodliviny vyloučí z těla*) močem, potem, dechem, stolicí, nebo se v krvi zneutralisují oněmi látkami, jež si organismus vyrábí sám (protijedy), nebo se allopathickou léčbou zatlačí zpět do orgánů, (ze kterých se však za krátko opět vracejí do krve a jsou tím urputnější). Naposled uvedený způsob léčení se opakuje tak dlouho, až se škodliviny v těle nahromadí tou měrou, že se více z krve nedají zatlačiti a tu žádný lék již nepomůže. Neobrátí-li se nemocný v takovém případě ještě včas k přirozenému léčení a způsobu života, zaplatí předčasně životem.

---

*) Dieteticko-fysikální přirozená léčba.

Proto velmi často lidé, kteří se ke mně obracejí, že trpí onemocněním toho neb onoho orgánu, vědouce, že mimo jiné hlavně léčím přiměřeným postem a bojíce se, aby nepřišli o své lukullové požitky, tvrdí, že mají výtečný žaludek, že mohou jísti ve dne v noci, že by i hřebíky strávili,*) že mají pravidelnou stolici, že necítí v žaludku žádných bolestí atd.

Jak jsem již výše podotkl, potřebuje organismus ku strávení potravy a nápoje velmi mnoho své životní síly, ne-li všechnu (ba stačí-li mu vůbec), nemůže jí tudíž použíti k očisťovací práci orgánů, kde by toho bylo při různě se jevící chorobě třeba.

Jak jsem již dříve řekl, považuji všechny nemoce za snahu těla k ozdravení. — Ovšem se tato snaha různě jeví na různých orgánech dle povahy a způsobu života. U někoho na příklad působí nastuzení zánět plic, u jiného zánět ledvin, u třetího je bez účinku. — Chtěje tudíž při jakémkoli onemocnění úplně uvolniti životní sílu nemocného, aby se organismus mohl věnovati výhradně svému úkolu uzdravovacímu, trvám na tom, aby se nemocný postil. — Půst je ovšem různě dlouhý dle způsobu a síly nemoci a zdolnosti nemocného. — Já pak zároveň pomáhám procedurami vhodnými nemoci a nemocnému, ovšem pouze přirozenými.

Dle skoro všeobecných názorů, až posud rozšířených, musí se nemocný dobře živiti, aby měl dosti síly, pomocí které by nemoc přestál. — Proto je můj způsob léčení velmi nepopulární a kdo již předem neví, co ho u mně čeká, po prvé ordinaci obyčejně se více neobjeví. Skorem každý by myslil, že postící se člověk strašně trpí hladem. — To je velká mýlka, neboť nemocný postící se po krátké době úplně ztratí chuť k jídlu (měl-li vůbec jakou) a hlad se ohlásí teprv, když ozdravovací proces je skončen. Nemocný cítí zprvu jakousi nudu, protože ve zvyklých dobách neutluče čas jídlem, pro mnohé lidi to jedinou

*) To právě dokazují, že mají špatný žaludek, který nereaguje, když tráví i nezstravitelné věci, aniž by zvracel.

zábavou, pak se dostaví jakési oslabení, které nemocný přičítá nedostatku pokrmů, avšak toto oslabení je pouhým následkem toho, že organismus se počíná čistiti, jedy v různých orgánech se uvolňují a vstupují do krve, tato je pak dopravuje do orgánů vyměšujících je z těla. Jak jsem již svrchu podotkl, působí zaplavení krve jedy, že se pacient cítí slabým, malátným, ačkoli různé bolesti a jiné symptomy nemoci, pro kterou přišel do léčení, se všechny ponenáhlu zmírňují. — Co velice udivuje mnohé nemocné, je, že po přestálé takové krisi se cítí zase silnějšími, ačkoli ničeho nepožili; ba mnohdy je tento pocit síly větší, než kdykoli před postem. Během léčení může být takových krisí několik, neboť všechny jedy se nerozpouštějí stejně rychle.

Jsou případy u tělnatých, silných lidí, že hned od počátku postu po několik dní jen cítí značné uvolnění a že ku krisi zmalátnělosti a slabosti nedochází ani za několik dní (2 až 14 i více). — Zejména u těchto nutno býti velmi opatrným a ničeho neopomenouti vzhledem na srdce.

Na někoho působí velmi depresivně pomyšlení, že slyšel, že po tolika a tolika dnech bez potravy člověk musí zemříti; považuje pak takovou krisi za blížící se smrt hladem. — Je mi tudíž třeba velké námahy, abych takového pacienta přemluvil a poukazováním na jiné, kteří to již delší dobu dobře snášejí, uchlácholil.

Postu užil jsem tedy i já při své operaci v Berlíně a to z mnohých příčin.

Dne 15. listopadu jsem časně ráno přijel do Berlína a vzal si pokoj v hotelu. — První mojí starostí bylo, nalézti v adresáři vegetárské jídelny, poněvadž ještě nebyl čas k návštěvě klinik. — Pak jsem šel pěšky na kliniku prof. Biera a usadil se do přední lavice, která je reservována pro lékaře. — Po přednášce jsem se představil panu profesorovi a smluvil s ním, že budu přijat; obrátil jsem se na sestru a vše s ní ujednal, v kanceláři jsem pak zaplatil měsíc předem. Potom jsem musil ohlásiti na policii, že se 18tého přestěhuji z hotelu na kliniku. Pak jsem šel

k obědu a měl jsem opravdový hlad. — (Nesnídám nikdy*) a rovněž na dráze po cestě z Karlových Varů do Berlína jsem snědl pouze několik jablek, od 13tého večer do 15tého v poledne — 42 hodin — jsem téměř ničeho nejedl.) — Zamířil jsem si tedy do vegetarské jídelny. — Polévka byla hrozná, chléb nebyl skorem k jídlu a nemohl jsem více jísti. — Při této příležitosti jsem se opět jednou přesvědčil, jak již dříve na svých cestách po téměř celé zeměkouli, že vegetárské kuchyně jsou čistě výdělkářské a že pracují pokud možno špatným, poněvadž laciným materiálem, z něhož pokrmy připravují. — Čestnou výjimku činí pražská v Konviktské ulici a brněnská v ulici Janské. — Bohužel tato poslední nemá dosti strávníků pro večeře, jelikož by výdělek nenahradil výlohy za topení a světlo.

Myslím, že by přírodoléčebné spolky a jim podobné, ovšem v první řadě vegetárské měly samy takové kuchyně zařizovati, zařízené již kuchyně podporovati finančně, ale i kontrolovati, zda jsou jídla dobrá a připravovaná ze zdravého materiálu. — Vytýkám pražské, brněnské, jakož i všem ostatním vegetárským kuchyním, že se předkládají jídelní lístky a hostům vybraná jimi jídla bez ohledu na to, zda-li se tato vzájemně v zažívadlech snášejí a nepůsobí-li tam kvašení a následkem toho špatné, nezdravé zpracování. Velmi dobře o těchto věcech je činěna zmínka v Mazdazmanských dietetikách a kuchařských knihách. — Pravidlo o tom by mělo býti vytištěno na stěně, nebo na jídelním lístku ve vegetárských jídelnách. — Posluhující personál by pak měl zejména dobře býti obeznámen s těmito pravidly, a upozorniti na ně ty hosty, kteří jich neznají.

Po obědě jsem si trochu spravil nepříjemnou chuť jablky, jichž je v Berlíně velmi dobrých a poměrně laciných hojnost. — Na večeři jsem šel do druhé vegetárské jídelny (myslím, že jsou v celém Berlíně pouze dvě) a domníval

*) Americký Dr. Dewey docílil znamenitých výsledků u pacientů, jimž předepsal ranní půst.

jsem se, že alespoň brambory na loupačku, které byly na jídelním lístku, budou chutně upraveny. — Byly mi však přineseny tři, všechny téměř shnilé, tak že jsem zase svůj hlad ukonejšil jablky a bílým chlebem (černý se tehdy v Berlíně vydával jen na chlebové lístky). — Ovšem by mohl někdo říci, že si každý může v obyčejných restauracích poručiti vegetárská jídla, zapomíná však, že všechny omastky a omáčky, na kterých se tyto připravují, jsou masitého původu. — Čerstvá vajíčka a mléka byla pro cizího obyčejného smrtelníka, neznalého berlínských poměrů, vůbec nedostižnou věcí. — Až do své operace bavil jsem se návštěvami různých klinik, zejména pak oněch, jimž dal iniciativu prof. Bier, zejména sanatoria Hohenlychenu u Berlína, kde by byly při léčení t. zv. chirurgické tubekulosy sluncem daleko lepší resultáty, kdyby léčení i posluhou a hlavně vhodnou stravou bylo podporováno. — Bohužel nevěděl jsem, že je v Berlíně nemocnice řízena p. prof. Schönenbergerem, jedním z předních zastanců přírodního léčení v Německu a sice v téže ulici, kde se nalézá klinika prof. Biera. — Dozvěděl jsem se o tom teprve po operaci, od redaktora „Der Naturarzt", pana Mummerta, který mne laskavě navštívil a mně slíbil, že o mně promluví s prof. Schönenbergrem, když jsem vyjádřil přání seznámiti se s tímto. — Prof. Schönenberger mi vzkázal že mne navštíví, nebudu-li od něho žádati pomoci lékařské což by na cizí klinice bylo nevhodno. — Dal jsem vyříditi, že o své nemoci s ním vůbec nebudu mluviti. — Nepřišel však a když jsem se 19. prosince, jakmile jsem se již mohl poněkud pohybovati, pokusil o návštěvu jeho kliniky, byl již pryč a více jsem tam již nemohl dojíti.

Když jsem se odstěhoval na Bierovou kliniku, 18. listopadu, dostal jsem k snídani bílou kávu, kterou nikdy nepiji. — Nevím tedy, z čeho byla připravena. — Pak bílý chléb a nějakou marmeládu. — Chléb s marmeládou jsem si schoval pro případ, že bych měl k obědu málo toho, co jsem zvyklý jísti. — V 10 hodin mi přinesli nářez salámu se šunkou a chléb mazaný máslem. Ačkoli se jak chléb tak i máslo všude, zejména v Berlíně, silně solí, bylo na

tomto namazaném chlebě a kromě toho i na talíři hojně soli. — Nebyl jsem právě doma a našel jsem toto nadělení po svém návratu z procházky po klinikách v poledne. — K obědu jsem dostal hovězí polévku, hovězí maso s omáčkou a bramborami a nějaký kompot. — Z toho všeho jsem jedl chleba s máslem, když jsem jej pokud možno zbavil soli, brambory, pokud se daly očistiti od masové omáčky a kompot. — Ostatní jsem dal služce a zeptal jsem se sestry, zda-li bych mohl dostati něco vegetárského, protože nejsem zvyklý masitým a příliš slaným pokrmům. — Vyložil jsem jí zároveň, jak je nesmírně nezdravé přesolování. — Sestra na mne hleděla jako na blázna a řekla mi, že může poslati jen to, co sama dostane z kuchyně a že kuchař vaří dle svého dobrého mínění a svědomí a že musím býti spokojen s tím co dostanu, jako druzí nemocní. Odpoledne je zase černá káva a k večeři nářez salámu a šunky s bílým chlebem, namazaným máslem, právě jako v deset hodin. — Odpoledne jsem si opatřil Dr. Riedlina „Das Kochsalz", kde týž popisuje pozvolné sic, ale hrozné následky přesolování.

Tuto brožurku jsem byl také v loni poslal p. Dr. Baťkovi, když mi nechtěl věřiti, že sůl by byla tak nezdravá, čemuž jistě 90% lékařů nevěří. Dr. Batěk je chvalně známý svými výtečnými populárními přednáškami, jichž obsah mohu co nejvřeleji každému odporučiti. — Vydáváním těchto přednášek tak levných, aby byly přístupny i těm nejchudším, trpí Dr. Batěk značně finančně a zasloužil by státní podporu. — V odpověď na mé někdejší zaslání brožurky „Das Kochsalz" vydal svoji přednášku „Proč nesolím", kterou by si každý měl objednati: Dr. Al. Batěk, Praha Břevnov 30. — Tvrdí, že jenom při některých chorobách se jí máme vystříhati, zejména při chorobách ledvin. Sestra mi slíbila, že si brožurku přečte a skutečně hleděla mi posílati nesolený chléb, který sama mazala, ale ostatním nemocným prý se to neopováží. Sama pro sebe prý také vaří velmi málo slané (zvláštní je, že v nemocnici se musí veškerý personál sám starati o svou stravu). — Služky měly přirozeně velkou radost, když

jsem jim to nejlepší — jak ony myslily — dal. — Při nynějších cenách potravin si strašně naříkaly na malý plat (asi Kč 40.— měsíčně dle našich peněz). — Považíme-li, že potraviny v Berlíně jsou v poměru k našim penězům asi 5 krát lacinější než u nás, uznáme, že s takovým platem si toho chuděry mnoho nepořídí.

Všechny léčebné methody uznávají sice ohromnou důležitost diety, avšak, pokud mi známo, prakticky ji provádějí pouze t. zv. přírodoléčebné ústavy, t. j. léčící orgány samy, ať jsou již doktoři mediciny nebo přírodní lékaři. Nemocnice a jiné veřejnou správou řízené ústavy, byť i jejich léčící orgány měly tu nejlepší vůli pečovati o dietu chovanců, většinou nejsou ani připuštěny, aby přípravu požívali, neb i jen kontrolovaly. — Výjimku činí soukromé ústavy a sanatoria, která se snaží udržeti si přízeň a příliv obecenstva hojností, bezvadnou jakostí a přípravou jídel. Obyčejně se ve veřejné nemocnici vypíše konkurs a stravování se zadá buď protekční osobě nebo onomu, kdo nabízí nejvýhodnější podmínky, na každý pád někomu, kdo hledí, aby si svou kapsu hodně namastil. Jaký tudíž div, že tito stravovatelé kupují pokud možno laciný a tudíž co nejšpatnější materiál a to zejména co se týče toho nejdražšího, jako masa, vajec, mléka, zeleniny atd. Když jsem byl na venkově obvodním lékařem, často jsem slyšel, že ten neb onen řezník lacino koupil zdechlinu neb z nouze nutně na rychlo poražený kus dobytka a tajně ho v noci zavezl do některého většího města do nemocnice. Ba jsou na venkově takoví řezníci, specialisti, kteří provozují jen takové obchody, a kteří jsou již předem jisti, že jejich zboží bude podnikatelem stravy v ústavě přijato. Co se pak týče zdravotních orgánů, kteří mají přívozu závadných potravin do města zabrániti, buďto se obejdou, nebo béřou od řezníků určitý paušál, aby oči přimhouřili neb docela zavřeli a nos přidrželi.

Za světové války se teprv ukázalo, co se v tom ohledu praktikuje a příslušné úřady, ač o tom věděly, si toho tak mnoho nevšímaly, neb to zúmyslně přehlížely v domněnce, že lépe něco sebe špatnějšího, než nic. A lidé,

zejména chudší vrstvy, v nouzi s vědomím kupovali shnilé, otravující nebo nestravitelné potraviny, jen když jich mohli dosíci a tento zvyk hledí mnohé černé duše za mrzký zisk i dále praktikovati v dnešní době, kdy poměrně všeho již je dosti a za příslušné ceny. Bohužel ještě se to trpí, neb trpěti musí? Na veřejném trhu se ovšem takový nešvar nedá i vzdor shovívavosti zdravotních orgánů trpěti, ale podloudně a v pokoutním obchodě, který je větší, než tržní, se to vesele provádí a před lidmi tímto vražedným obchodem zbohatlými se celý svět klaní. Tu a tam se chytí nějaká chudá žena, která přilitím čisté vody do mléka hledí svůj skrovný výdělek zvětšiti a je za to dosti trestána, ač tím nikomu zdraví nepoškodila; ale ti, kteří na vagony zkažených jedovatých potravin prodávají, nechávají se běžeti. Když náhodou takového přistihnou, vyměří mu poměrně malý trest, který se při příští dodávce desetkráte nahradí.

Po válce je jistě daleko více nemocných špatnou výživou, než podvýživou. Myslím, že by se všechny potraviny měly již od svého prvního odbytiště úřady kontrolovati i co do času i co do řetězu překupníků a opatřiti průvodním listem, kde by všechny podrobné údaje byly řádně vyznačeny a při každém prodeji kupci předloženy. Různé přípravky pak mají míti na etiketách nádob podrobný způsob přípravy a procento obsažených látek. U příprav továrních by měli býti přítomni kontroloři, dobře obeznámení s dotyčným druhem požívatin, jak to je na příklad nyní zavedeno v pivovarech a lihovarech. Rozhodně se nesmí spokojit kontrolor tím, že se do státní chemické laboratoře pošle jediný kus zvláště k tomu účelu připravený. Aby se toto odvětví veřejné kontroly správně provádělo, měla by občas choditi t. zv. létací komise, která by zboží připravené na prodej vyzkoušela. Našla-li by něco nezdravého, jedovatého neb dlouhým ležením zkaženého — nebo něco sice požívatelného, ale etiketě na zboží neodpovídajícího — udala by dotyčného obchodníka, který by měl býti bez milosrdenství netoliko přísně potrestán, nýbrž i zbaven koncese. V takových případech

je shovívavost zločinem, neboť nejedná se zde o nic méně, než o vraždění a při nejmenším o krádež. Někdo by ovšem namítl, že by toto všechno stálo mnoho peněz. Myslím však, že by se ještě našlo mnoho případů, jichž pokutování by to zaplatilo a pak by se ušetřilo v jiných oborech, zejména ve zdravotnictví. Co je však hlavní, měli bychom zdravý národ. Konečně by se tyto poměry za nějaký čas — tím kratší, čím přísněji by se to provádělo — zlepšily, producenti by ze strachu vyráběli pouze nezávadné zboží, nejnepoctivější by již přestali pracovat, protože toto odvětví obchodu by přestalo být výnosným. Během času by tedy nebylo nutno, tuto kontrolu tak přísně prováděti.

Není divu, že se i ti nejchudši lidé vyhýbají veřejným ústavům takto špatnými potravinami zaopatřovaným, a že jen s odporem přijímají tak zvanou špitálskou stravu. Aby se lékařům zasypaly oči, dostávají tito, pokud se v nemocnici stravují, tu nejdokonalejší a nejlépe připravenou stravu a mnozí z nich myslí, že i nemocní jsou tak stravováni a to tím spíše, že v době jídla málokdy, téměř nikdy, nejsou lékaři přítomni. I služební personál má daleko lepší zaopatření, než nemocní. Jest dosti rozšířen názor, že nemocnice jsou ústavy, kde nemocní slouží za materiál, na němž se mladí lékaři učí. Bohužel, tento názor v mnohých případech blíží se pravdě, neboť tu a tam i profesoři a věhlasní vědátoři považují nemocné za materiál svých pokusů. Nejhroznějším se pak zdá nevzdělancům pomyšlení, že zemře-li někdo v nemocnici, jeho mrtvola přijde do pathologického neb anatomického ústavu a tam se rozpitvá.

Dle mého názoru by měla býti jednou a to ne poslední stolicí na lékařské fakultě profesura kuchařství, které by se mělo vyučovati netoliko theoreticky, nýbrž i prakticky v nemocničních kuchyních, kde by mladší lékaři přisluhovali jako kuchtíci a studenti jako jejich příruči. Jistě je velmi důležito, aby lékař, má-li předepsati dietu (což je daleko důležitějším, než lék z lékárny), dokonale věděl, jak se potraviny připravují při různých druzích nemocí a z jakých potravin se má skládati jídelní lístek, odpoví-

dající stavu nemocného. Přímo hrozné je na př. v nemocnici v Berlíně, kde jsem byl léčen, že vždy při druhé snídani o 10. hodině nářez salámu, šunka, chléb s máslem a sýrem se dává zapíjeti svařeným konservovaným mlékem. (Čerstvého prý nebylo k dostání, z kuchyně rovněž jen svařené.) V tomto jediném jídle je mnoho chyb. Nejenom proto, že je to masité, nota bene ze zkaženého masa, neboť salámy a podobné uzenářské zboží se nyní dělají ze zbytků aneb kazících se odpadků, jichž pro zápach se jinak nedá zpeněžiti. Aby se zápach odstranil, anebo aby se mu předešlo, nakládá se maso do různých chemikalií, které také nejsou pro tělo nejzdravější, ale tím, jakož ani dlouhým pečením nebo vařením se neodstraní různé organické jedy hnitím povstalé (ptomainy a jiné), jak se mezi lidem myslí, nýbrž jen různé plísně a mikroby, původci těchto jedů. Proto se nyní v denních listech dočítáme tak často o t. zv. otravách jaternicovým jedem, které v ohromném procentu končí smrtí. Druhou ohromnou chybou této snídaně na vidličku bylo, že ač maso samo obsahuje dosti soli, přece se ještě při přípravě strašně přesoluje — snad ku zakrytí různých chutí. K tomu již při pečení přesolený chléb s máslem, které je k vůli konservaci rovněž přesoleno. A to všechno bylo ještě tak osoleno, že soli spadlé na talíř byla nejméně kávová lžička. Třetí ohromná chyba je, že se masitá strava zapíjela mlékem, k tomu ještě svařeným. Toto spojení masa s mlékem působí, že obé v zažívadlech podléhá místo normálnímu trávení, hnití. (Již Mojžíš, který byl výtečným lékařem, jako za dávných časů kněží všech náboženství bývali, poručil, aby mezi požíváním masa a mléka uplynulo nejméně šest hodin. Vůbec jsou posty a jiná hygienická nařízení v různých náboženstvích nařizovány zakladateli jen ze zdravotních ohledů. Tato nařízení bývají pozměňována nástupci zakladatelů dotyčných náboženství, až se vůbec svého původního účelu minou, jako na př. posty v katolické církvi se proměnily v přežírání se t. zv. postními jídly, jak je zejména viděti v klášteřích. Podobně se u Mohamedánů časté omývání Mohamedem nařízené změnilo následkem nerozumného

dodatku: „Není-li možno opatřiti vody, má se omývání na př. v poušti prováděti pískem, a když ani toho není, může se pohyby naznačiti". Proto nyní Mohamedán, byť i byl blízko řeky, z pohodlí umývání jen naznačuje pohyby. Tak nepřichází k vlastnímu oči: tění, orientálním národům tak potřebnému.

Čtvrtá chyba je, že tak zvané sladké, t. j. nesvařené mléko vůbec není dobré pro dospělé, protože jakmile přijde do žaludku, působením kyselé šťávy žaludeční kvasí a sráží v jedinou hroudu kaseinu (tvarohu). Tento kasein nemohou zažívací šťávy proniknouti, pročež se těžce a nedokonale tráví. Naopak prodělá mléko zkyslé za syrova chod kvašení mimo tělo. Hrouda tvarohu se rozkvedlováním rozptýlí v jemné vločky, na které zažívací šťávy snadno působí. Svařením srážejí se v mléku bílkovité části a stávají se tím nestravitelnějšími. To nejlépe poznáme na tvarohu, který povstává sražením se svařeného mléka; pozůstává z tvrdých, trupelnatých pískových zrn, která se skorem ani rozmačkati nedají, na rozdíl tvarohu ze syrového mléka, který je mazlavý, měkký a snadno se dá v jemné vločky rozkvedlati. Čím jemnější tyto vločky jsou, tím lépe. Proto je nejlepší podmáslí z kyselé smetany, protože dlouhým tlučením másla povstanou vločky velmi jemné. Kozí mléko je v tom ohledu lepší, protože se sráží v jemnějších vločkách, než kravské. Vařením se také dle nejnovějších výzkumů ničí vitaminy (nutraminy), nutné k řádné výživě. Dítky, živené většinou vařeným mlékem, bývají obyčejně zachváceny křivicí (lidově se nazývá anglická nebo andělská nemoc).

Konečně je tato snídaně na vidličku velkou chybou proto, že je jenom snídaní, t. j., že za 2—3 hodiny potom následuje daleko hojnější oběd. Jest totiž zcela vyloučeno, aby, nejsou-li zažívadla s jednou potravou hotovy, správně zpracovaly jinou, t. j. nezpracují ani první, ani druhou. Ať již mluví kdo chce co chce, nabyl jsem zkušenosti, že téměř každé jídlo k úplnému ztrávení, t. j. přejití do krve, potřebuje nejméně 6 hodin. V tomto případě však již předcházela snídaně asi před 2—3 hodinami, která také ještě

nebyla strávena. Tak za jediné dopoledne se zažívadla třikrát přemáhají, neboť první snídaně vůbec nemá organismus obtěžovati. Ráno asi do 10 hodin čistí se totiž organismus od přebytečných nebo nepotřebných zbytků potravin od předešlého dne a jest z této práce vyrušen novým přívalem práce. Jak jsem již výše podotkl, čistí-li se organismus, musí to činiti prostřednictvím krve, a tato je tedy zaplavena různými látkami, jež buňky již opotřebovaly, a jedovatinami, jichž se tělo chce zbaviti. Tím se cítí člověk slabým, mnohý tak, jako by celou noc pracoval a domnívá se, že potřebuje posílení nějakou potravou: proto snídá. A skutečně se cítí po snídani, zejména, je-li to zrnková káva, jako osvěženým. Proč? Jakmile počne jísti, tělo musí své čisticí práce zanechati, vrátiti odpadky k vyměšení v krvi připravené zase zpět do organismu. Tím se krev očistí, a připravuje se ku přijetí nových látek, zažívadly připravených za snídaně. Kdyby lidé logicky myslili, musili by uznati, že není možno, aby sotva přijatá potrava hned tělo posílila. Tělo posíliti mohou pouze látky, kterých krev nově nabyla a jež rozvádí po celém těle, aby každá buňka nahradila opotřebované látky. Aby se potrava na cestě z úst žaludkem, střevy, různými žlázami atd. proměnila v krev, třeba je mnoha hodin. Sílu k práci může tedy dáti pouze potrava požitá předešlého dne a snídaně vlastně tělo seslabuje. To by pocítili ti, kteří by jen asi týden tento zvyk snídaně odložili a teprv asi okolo 11. hodiny obyčejně, t. j. vstává-li se do 8 hodin, pociťuje se největší chuť k jídlu. Právě včera jsem odmítl jednu pacientku, když mi řekla, že nenasnídá-li se a nemá-li pořádný „gábl", se cítí k smrti slabá a nemocná, že má žaludek zcela zdravý, mohla by jísti stále, vše dobře tráví a nepotřebuje se prý již léčiti. Je prý po těžké laparotomii (operace spojená s otevřením břicha). Proč se musila dáti operovati? Má prý jen slabou krev. (Proč?) Proto prý musí hojně a velmi často jísti. Vždycky prý se měla dobře a to nejlepší si popřála a nepotřebuje zbytečným prý postem seslabovati se ještě více. To jí ovšem bylo nepochopitelným, že právě proto, že se všeho dobrého na-

jedla a ve velkém pohodlí a nečinnosti žila, se roznemohla, až se myslilo, že jenom operace ji zachrání. Svádělo se pak na operatéra, že hned po operaci nebyla zdravá, ba nyní, po šesti nedělích, se cítí hůře, než před operací.

Následovně uvádím na ukázku, jak se mají nemocní dobře v soukromých sanatoriích, která by asi přišla k chuti této dámě. — Loni ke mně přišla nemocná s těžkou dnou, kterou si chtěla vyléčiti ve chvalně známém sanatoriu „Kaiserbad" v lázních Bad Polsin in Pommern, kde již byla měsíc za války, tedy v dobu, kdy potraviny byly vzácné. — Uvádím zde jídelní lístek a způsob léčení. — Snídaně byla podávána na pokoji, ostatní jídla ve společné jídelně a sice tolik, kolik si každý přál. K snídani se dostávalo: asi tři šálky kofeinu prosté kávy, k tomu konvička mléka, tři housky a asi 10 dkg másla. V 10 hodin: talíř nářezů a sice kus vařené šunky, uzeného jazyku a švýcarského sýra, vše tlustě nařezáno, asi okrouhle 1 cm tlusté a 1½ dm v průměru. Kdo nechtěl masa, dostal 2—3 neb i více vajec, buď syrových nebo na tvrdo vařených s chlebem. Oběd v jednu hodinu: Polévka (hovězí, hrachová, nudlová, rýžová atd.) potom nějaká zelenina, na př. květák s máslem neb zelené fasole, pak pečeně (telecí nebo holub, kachna, bažant) nebo ryby, k tomu po každé brambory a salát (na př. okurkový neb z rajských jablíček), potom nějaký kompot (švestkový, jablkový, hruškový), pak ještě sladký pokrm, nákyp nebo nějaký želatinový pudding, něco z čokolády neb zmrzlina. Svačina: kofeinu prostá káva, chléb, housky, máslo a med. Večeře: nějaké teplé maso (žebírko se zelím, karbonátek, sekaninu) k tomu kyselé okurky nebo rajská jablíčka, nebo nakládané slanečky s bramborami, pak chléb, nářez, šunka, tlačenka a sýr.

Ze všeho si pacienti mohli bráti dle chuti, beze vší kontroly, třeba několikrát na požádání. Nápoje si musil každý sám koupiti: pivo a víno atd. dle chuti. Poněvadž vše bylo chutně a z dobrého materiálu připraveno, cpalo se, pokud to šlo, společně, a při všech nemocech totéž. Jednou za týden ambulance, při níž lékař předepsal různé

procedury na celý týden(!). Strava úplně stejná při jakékoliv nemoci. Vše bylo znamenitě a s hojným omastkem připraveno, že rheumatismus, se kterým tam má pacientka šla, se jen zhoršil a že se musila dát potom léčiti dále. Kdo by delší dobu tak žil, jako v onom sanatoriu, musil by se státi rheumatickým.

Četl jsem, že Michelangelo vše co potřeboval ku tvorbě svých nesmrtelných děl, jako dláta, barvy atd., sám si zhotovoval. — Myslím i já, že každý, aby mohl býti jist, že se jeho dílo vydaří tak jak si přeje, by si tak měl počínati.

Na berlínské klinice se páni asistenti a sestra velice divili a zprvu i ironicky usmívali, když jsem jim řekl, že vše, co nemocný potřebuje, sám obstarávám, tedy elektrisování, masáž, koupele, obklady, klystery, stravu, ba že i sám zadělávám, propracuji a peku chléb. Když jsem jim však vysvětlil, proč a ukázal v tom na nedokonalosti v jejich klinice samé, dali mi za pravdu, považovali to však za nemožné při větším počtu pacientů. Já však myslím, že by si lékař neměl vzíti více nemocných na starost, když se jim nemůže úplně věnovati. Na příklad má pan tajný rada prof. Bier tak ohromně mnoho práce, že se může věnovati pouze operaci toho kterého nemocného a ostatní musí přenechati svým asistentům. Ti toho mají tolik, že i obvazy musí přenechati sestrám, které jsou více méně svědomité; ale kdyby byly co nejsvědomitější, musí mnoho svých povinností (zdánlivě méně důležitých) svěřiti služebnému personálu, který již je méně svědomitý a většinou se řídí dle výše zpropitného pacientova. Není-li pacient dosti štědrý, nebo nemůže-li jím býti pro svou chudobu, je odkázán na milost a nemilost těchto služebných, obyčejně velice otrlých, nemilosrdných lidí.

Starší zkušenější sluhové považují za největší štěstí, odpočívati si, oddávati se své zábavě, a přenechávati vykonávání svých povinností nováčkům, kteří sice nemají o ošetřování nemocných ani potuchy, přece však, jsou-li dva neb více dní v nemocnici, tváří se a vše dělají tak, jako by měli dvacetileté zkušenosti. Poněvadž je nyní o

nejnižší služebný personál veliká nouze, vyměnily se za jediný měsíc, když jsem byl na klinice, k mé posluze pouze 3 služky, které byly úplně nezkušené a na něž byla svalena starost o věci, o kterých neměly ani ponětí. Tak se na příklad měřila dvakrát denně teplota. A tu mi taková slečinka, která tam „již" byla tři dny, dávala pod paži teploměr, ale obráceně. Když jsem jí vysvětloval, že se má dáti rtuťová nádržka pod paži, vnutila mi ho za mého hlasitého smíchu celá uražená rtuťovou nádržkou vzhůru. U nás v Čechách se prý to tak ale špatně dělá, v Německu prý opáčně. Jiná služka mi zase udělala teplou lázeň a vyzvala mne, abych vlezl do vody. Poněvadž se z vany pařilo, sáhl jsem tam prsty a dal jsem si přinésti teploměr. Voda měla (jen) 65° C. Představme si, kdyby tam posadila nemocného, jenž by byl tak slabý, že by se jí neubránil a nebyl by dosti opatrný, aby se přesvědčil o teplotě. Po druhé zase velmi hezká služka junonické postavy přišla do mého pokoje a začala mi v půl 11. v noci vypravovati, že má dluhy, že je zde velmi špatně placena atd. Dosti nemilostivě mne opustila, když jsem na to nereagoval. Příští večer přišla opět a stěžovala si, že bydlí na druhé straně Berlína, a že se tak pozdě bojí jíti pěšky (služky totiž v nemocnici nebydlily a po osmi hodinách musily vždy jíti domů), že nemá na tramway, abych jí půjčil na elektriku a snídani. Poněvadž jsem beztak zamýšlel dáti jí žádanou částku asi zpropitného, vyhověl jsem její prosbě. Nepsal bych toho o ní, kdybych nevěděl, že je již dávno z nemocnice a Bůh ví kde.

Jednou totiž, když nebylo jinde místa, přivezli mi na dva dny nějakého mladíka i s postelí do mého pokoje po nějaké menší operaci. S tímto se ona slečinka skorem po celý čas služby bavívala a líbala, úplně ignorujíc zvonění druhých nemocných. Při odchodu mladíkově si s ním dala rendez-vous a od příštího dne jsem jí nespatřil. Když jsem jí dal na jevo, že mne jejich cukrování nebaví, a při čtení ruší (p. assistent Schulz mne laskavě zásoboval medicinskými knihami), mstila se mi tím, že mi

nestlala lůžko a nevylila noční nádobu. Jen na služkách záleželo, obdržel-li jsem předepsané lázně atd.

Sestra přišla obyčejně jen s lékaři při tak zvané visitě. Jednou jsem si stěžoval, že jsem nedostal předepsané lázně a tím jsem si jen získal všeobecnou nenávist všech posluhujících, jakož i z toho plynoucí důsledky úplného zanedbání a výsměšek.

Pro nemocné je rovněž velmi nemilá osmihodinová změna personálu. Služka, když se již blíží hodina odchodu, nedělá ničeho, zanechávajíc všechny starosti své nástupkyni. Ta ovšem má toho přespříliš najednou, hubuje, dělá vše polovičatě, nebo nedělá vůbec ničeho, vymlouvajíc se, že to patřilo té druhé. U každé postele je elektrický zvonek. Pravda, že mnozí nemocní by zvonili pro každou hloupost. Je však také pravda, že při zazvonění služka nemůže věděti, zda-li nemocný nezvoní opravdu v nebezpečí života. Proč tam tedy vlastně ty zvonky jsou? Nerozuměl jsem zprvu dobře berlínskému dialektu a dvě služky, které právě čistily můj pokoj (dvě jen proto, aby se mohly spolu baviti) spoléhajíce se, že jim nerozumím, řekly při opětovném silném zvonění: „Vzal čert dědka, ten by si toho naporoučel, však se ten zvonek neutrhne". Vůbec se ani nehnuly a kdoví, jak dotyčný nemocný trpěl.

Vzpomínám si, když jsem byl lodním lékařem, onemocněl jsem jednou z příliš dobré stravy na lodi žaludečním katarrhem. Dal jsem se v Cařihradě vyloditi a vstoupil do francouzské nemocnice. Primář mne prohlédl a poručil sestře, aby mi vypláchla žaludek. Po jeho odchodu sestra — je pravda, přede mnou vše důkladně vyčistila a operace počala. Sonda se však při zavádění v hrdle ohnula. Mluviti jsem ovšem nemohl a naznačoval jsem sestře, aby sondu vytáhla. Ta se však nedala rušiti a vykládajíc, že to velmi dobře umí, strkala a strkala, pokud to šlo, až se jí takový kus sondy v hrdle stočil, že se tam již více nevešla. Pak teprv sondu vytáhla. Když jsem jí vysvětloval jak to bylo, ještě byla uražená a i primáři nebylo milo, když jsem mu to vypravoval, neboť to bylo vlastně jeho chybou.

A tak se často svěřují z pohodlí služebnému personálu věci, jež by se jim neměly svěřovati, na příklad spočtení hub a nástrojů při vnitřních operacích. Následkem toho se tu a tam stává, že po letech třeba se najde zapomenutý a v útrobách zašitý nástroj, pinceta nebo podobné, V tom ohledu byla za mé nemocniční prakse (a myslím i nyní) pražská škola velmi úzkostlivá. Spočítaly se totiž operatérem všechny k operaci potřebné věci a před operací se jejich počet napsal na tabulku. Před zašitím se pak opět všechno pečlivě přepočítalo.

V berlínské nemocnici se rovněž velice divili mému prý bláznivému zvyku, spáti celou noc při otevřených oknech. Velmi mi bylo nemilo, když jsem z pochopitelných příčin nemohl celou noc spáti (pro bolest, starosti o rodinu když to se mnou začalo vypadati vážně a já nevěděl, zda-li své milé ještě spatřím), k ránu jsem si trochu zdříml, a před šestou hodinou jsem byl náhle probuzen prudkým otevřením dveří a rozsvícením tří elektrických lamp, aby mi sluha spočítal puls (??!!), změřil teplotu a napsal tato data k visitě, která se konala až k deváté. Jak se toto měření konalo, podotkl jsem výše. Zprvu jsme měli každý svůj teploměr, ale pak se nejspíše rozbily a aniž by se očistily, dávaly se tytéž teploměry různým nemocným. Lékaři pak domnívajíce se, že se vše řádně provádí, spokojovali se těmito číslicemi.

Když zde nemocní dva dny nemají stolice, tu se jim dává mydlinkový, teplý klystér. Poněvadž mám ve zvyku vše zkoušeti, než toho použiji, ponořil jsem prsty do vody, ta však byla tak vřelá, že jsem si opařil prsty. Sluha totiž zapoměl přidati studené vody. Po druhé zase zaváděl konec roury vedle řitního otvoru. Otevřel kohoutek a voda přirozeně tekla do lůžka. Sluha se na mne rozkatil, že prý schválně stahuji svěrací sval, aby voda nemohla vtékati. Potom teprvé po prvé připustil — (dříve to vždy pokládal za snížení své autority a učenosti) — abych si zavedl sám rouru do střeva. Když jsem se vždy cítil asi 2 hodiny po klystéru nucen k vrhnutí a měl odpornou příchuť v ústech, ptal jsem se sluhy, z jakého mýdla ty mydlinky dělá. Od-

pověděl, že z malých zbytků po umývání v pokojích nemocných, kuchyni atd. Jednou dělal tyto mydlinky přede mnou svýma neumytýma rukama, nepřipustil jsem tedy, aby mi při tom ještě přisluhoval, a prosil jsem ho, aby mi přinesl dosti čisté horké i studené vody a aby jen tuto mnou ve vhodné teplotě připravenou vodu (kolem 40^0 C) přiléval do irrigatoru. Když on dával klystér, činil tak s nejvýše ½ l vody, byl tedy velmi překvapen, když po odtoku 1—2, ba tří litrů do střeva jsem ho žádal, aby jen přiléval, až mu sám řeknu, kdy má přestati. Aby voda vnikla až do slepého střeva a toto vyčistila, je třeba alespoň čtyř litrů u člověka střední postavy. Celé tlusté střevo se ovšem musí napjati, aby se vyrovnaly všechny jeho záhyby, ve kterých se nejvíce udržuje a zasychá nečistota. Ovšem se toto nalévání musí díti pozvolna a při nepatrném tlaku s výše asi ¼ až ½ metru. Sluha tedy odběhl k sestře a i ta se zhrozila tohoto množství vody najednou. A i asistent, zvěděv o tom, varoval mne, abych tak nečinil. Teprv když jsem jim ukázal resultát, t. j. jaké spousty nečistoty již zastaralé vyšly s vodou, dali mi za pravdu.

Ještě jeden smutný případ, jak zle placené opatrovnice zacházejí s nemocnými, chci zde uvésti. Když jsem sloužil v Pražské nemocnici jako fiskus (t. j. student, který ještě není doktorem a provádí různé práce přípravné k visitě, jako elektrisaci nemocných, vyšetřování moče, krve, šlemů atd.) zdržel jsem se, až bylo nemocným podáváno jídlo. Byl tam jeden ubohý rekonvalescent, asi šestý den po tyfu. Dostal šálek polévky na talíři a počal se sháněti po lžíci. Prosil nedaleko sedící opatrovnici, aby mu ji podala, ta však dělala hluchou, upozornil jsem ji tudíž sám, ona však odpověděla, že je na to dosti času. Čekal jsem ještě několik minut a krev ve mně počala vříti, konečně, nemoha se více opanovati, vykřikl jsem na ni: „Nyní ale okamžitě tu lžíci přineste!" Nějak se lekla a hned poslechla, já pak dostal hned druhý den na srozuměnou bez udání důvodů, že na této klinice jsou mé služby zbytečny, abych tam prý již nechodil. Proč, dodnes nevím.

Kam to vede, když se lékař nepřesvědčí o všem sám, ukázalo se u ženy, která, ač byla úplně normální, uváděla americké lékařstvo v údiv svojí ohromně zvýšenou teplotou (46° C). Měla se dobře, stěhujíc se z jedné kliniky na druhou, všude jsouc hýčkána, ač konečně jeden mladý lékař na ni vyzrál. Tajným pozorováním přišel na její podvod; již se nepamatuji, jak tento prováděla. Nemocní podvádějí své lékaře různým způsobem. Jsou totiž také nemocní, kteří hledí lékaře přesvědčiti, že jsou více nemocní, než tomu opravdu jest. Takový nemocný si myslí, že mu lékař proto věnuje více péče, nebo se chce zadarmo a bez práce v nemocnici vyváleti, nebo simuluje za jiným účelem. Zmocní se nějakým způsobem teploměru — tyto jsou obyčejně stejné — a připraví jej třeba v teplé vodě na určitý stupeň. Pak-li ho lékař měří jiným teploměrem, snadno jej zamění svým připraveným. Nebo přileje do své moče moč jiného pacienta s chorobným obsahem, na př. bílkovinou neb cukrem atd., nebo si vymění svou nádobu s onou jiného pacienta, jedná-li se tomuto, aby byl považován za zdravého. Vůbec uvádějí nemocní své lékaře velmi rádi v omyl. Jiný veliký podvod se páše jak na nemocném, tak na lékaři, dá-li se vyšetřiti moč, stolice atd. nesvědomitým majitelem chemického závodu, který věc svěřenou mu k analyse jednoduše vyhodí a napíše nějakou analysu, kterou si dá dobře zaplatiti. O tom jsem se sám několikrát přesvědčil, když se taková analysa nesrovnávala s nálezem mého vyšetření. Učinil jsem si analysu ještě sám a přesvědčil jsem se o tomto podvodu. Stalo se mi to pouze jedenkráte, neboť jsem již nikdy nevěřil a přezkoušel jsem vždy sám psanou analysu, donešenou mi odjinud.

Nesmírně mnoho záleží na poctivosti ošetřovatelky nemocných; skoro tolik, ne-li více, než na lékaři. Mnozí lékaři to vědí a váží si velice dobré ošetřovatelky, hledíce si ji na každý způsob nakloniti, tak na př. náš zesnulý prof. Pavlík měl svoji Kajetánku, které slíbil vždy za zdaření některých operací jimiž si získal světového jména, nějaký dar, na př. zlaté hodinky a pod. Ovšem, nemůže

lékař, který má větší praksi, do podrobností vše sám dělati, ale měl by to vždy svěřiti jen osobám, o nichž se již často přesvědčil, že tomu dobře rozumějí a že mají dobrou vůli, postarati se o vše co nejlépe a nejsvědomitěji. A tyto osoby ještě musí podrobiti častější kontrole.

Dle mého náhledu by měli býti všichni zaměstnanci v nemocnicích a podobných institucích jen a jen lékaři nebo studující mediciny i pro ty nejprostší práce, na př. čistění pokojů atd. a sice dle pokročilosti ve studiích pod dohledem zkušenějších. Nováčkové by musili posluhovati i starším svým kolegům, jichž povinností by zase bylo, oněm vše vysvětlovati a tím jim studium usnadňovati, jak to asi bylo mezi studenty za starších časů. Kdyby takový student ošetřoval nemocného po celý průběh nemoci, jistě by této daleko lépe porozuměl, než při nějaké suché přednášce, kterou mnohdy poslouchá jen na půl ucha a které mnohdy ani z polovice nemůže porozuměti, poněvadž je, bohužel, mnoho přednášejících, kteří předpokládají u svých posluchačů své vlastní vědomosti a volí ve svých přednáškách slova, kterým mnohdy jen oni sami rozumějí. To se stává i ve vědeckých spisech a mohu říci, že ve značné míře v naší české vědecké literatuře, proti čemuž pan prof. Chodounský již dávno marně brojí. Čtenář aby měl stále konversační lexikon po ruce a ani tam mnohé slovo nenajde, poněvadž spisovatelé si sami taková latinská neb řecká slova tvoří v domněnce, že čím více cizích slov užívají, tím se zdá býti jejich práce učenější a vědečtější. Já zase myslím, že by měli předpokládati u čtenáře pokud možno nejméně předběžného vzdělání. Užívají-li však takových výrazů, měli by hned podati vysvětlení, jak do nedávna prof. Brandeburgem redigovaná vídeňská „Medizinische Klinik". A i ta bohužel s tím nyní přestala.

Je známo, že inteligentní ošetřovatelka, je-li mnoho let na jedné klinice, na prvý pohled pozná netoliko diagnosu a co se pacientovi předepíše, nýbrž i prognosu, totiž jak to s ním dopadne. Rovněž sluhové v různých laboratořích znají více z prakse, než některý asistent, ba někdy než některý novopečený profesor a za dobré zpropitné

vypomohou studentům při zkouškách. Nedávno jsem četl, že takový sluha ve Švýcařích učinil ve svém odboru cenné vynálezy a nyní je profesorem světové pověsti.

Jistě je na světě velmi málo universitních profesorů mediciny, kteří viděli celý průběh různých nemocí, o kterých přednášejí. Svoje vědomosti z velké části nabývají z knih, jež byly rovněž částečně vypsány z jiných, aniž by se autoři prakticky přesvědčili o tom, co píší. Podobně asi, jako se spisují cestopisy: Aby byly úplné, jsou doplňovány vypravováním o věcech, jichž autor nezažil. Tím se vloudila — zejména do starších cestopisů — víra v různá báječná zvířata, jež vůbec nikdy neexistovala. Četl jsem nedávno, že jeden znamenitý spisovatel napsal cestopis o Španělích, aniž by byl kdy ve svém životě opustil Paříž. Medicinská věda by se měla učiti jen prakticky u loží nemocných v různých laboratořích, kde by každý student měl to, čemu se učí, vykonati i prakticky pod dozorem starších kolegů a tito opět pod dozorem demonstrátorů, asistentů a profesorů na strojích nebo modelích. Tato methoda by byla lepší, než ústní zkoušky, při nichž může náhodou dobrý student propadnouti a špatný projíti. Tak by také neměli míti profesoři útrpnost s medikem, který již několikráte propadl, a propustit nevědomce, který svou nevědomostí může u svých pacientů způsobiti mnoho neštěstí. Myslím rovněž, že by se profesoři o vědomostech každého studenta měli přesvědčiti každý semestr, neb alespoň každoročně, než jej propustí do vyššího studijního oddělení a ne, jak se až dosud děje, že teprve po absolvování všech pěti ročníků může dělati zkoušky. Velké procento mediků stále odkládá vše na poslední chvíli a místo aby chodili do laboratoře, nemocnice a poslucháren, probíjí čas po kneipách — jak je zejména o medicích známo — a pak chce náhle ohromnou učební látku strhnouti a jen ledabyle se připraví. Jeden můj spolužák ze stejného ročníku teprve nedávno promoval, tedy po 35 rocích. Mladí lékaři nebo medikové, kteří by ošetřovali nemocného po celý průběh nemoci, získali by praktických zkušeností a byli by lidštější a svě-

domitější. Nemocný pak byl by spokojenější, věda, že nad ním stále bdí odborná poctivá síla. Jistě jedna z nejdůležitějších léčebných pomůcek je důvěra v lékaře a klidná spolehlivost, ze se nemocnému všeho dostane, čeho k uzdravení potřebuje.

O tom k poučení může posloužiti případ mého syna.

Za mé nepřítomnosti v Terstu onemocněl totiž rheumatickými bolestmi v noze. Dámy, u kterých byl na bytě, daly jej dovézti do nemocnice, kdež známý chirurg Dr. Stuparich nemoha si vysvětliti horečku, kterou nijak medikamenty nemohl ukrotiti, učinil pokusnou trepanaci (proděravění kosti stehenní). Tam též nenašel příčinu horečky, ale infikoval dřeň kostní a povstala osteomyelitida (zánět kostních součástí) a přirozeně tím i horečný stav se zvýšil. Přijel jsem do Terstu a ovšem moje prvá cesta byla do bytu mého syna a pak rychle do nemocnice a tu právě chystal se Dr. St. k nové pokusné operaci, kterou jsem si ovšem po prudkém výstupu s lékařem co nejrozhodněji zakázal. Šel jsem hned na druhé chirurgické oddělení, kde byl primářem také velmi známý Dr. Escher; ten mi slíbil, že hned hocha přijme na své oddělení. Když tam byl několik dní, horečka stoupla a já při visitě shledal, že rána pokusnou operací způsobená byla zanícena, byla v nejhořejší části kosti stehenní a byla úplně nahá, poněvadž obvaz dělala špatně nějaká opatrovnice, tak že se sešinul. Tu p. Dr. Escher mi řekl, že asi za 2 dny, až bude rána k operaci zralá, se opět prořízne. Já jsem na to namítal, že nemusí dojíti k hnisání a tudíž ani k operaci, když se na to přiloží již dávno mi známá mast, kterou jsem vždy s velkým úspěchem i při otravách krve užíval. Pan primář se mi vysmál, že prý je to nesmysl a že se mnou na své klinice nedá poučovati.

Když bylo po visitě a já zůstal se synkem sám, odšinul jsem snadno okraj obvazu, pod kterým se zanícená rána nacházela, setřel zinkovou mast a přiložil svoji. Druhý den, než visita přišla, opět přiložil a tak jsem činil po tři dny. Poněvadž se rána denně lepšila, nepomýšlelo se více na operaci a když po třech dnech zánět úplně zmizel,

řekl mi primář vítězně: „Vidíte, pane kollego, šlo to i bez Vaší masti". Já pak byl tak zpozdilý, že jsem mu svůj podvod vyložil. Tu se p. primář tak rozčílil pro moji prý drzost, jíž na jeho klinice jsem se dopustil, že jsem mu také dosti ostře odpověděl, že mi do j e h o kliniky nic není, jen když jsem s v é h o syna před zbytečnou a nebezpečnou operací zachránil a prosil jsem jej, aby jej hned z nemocnice propustil, že nenechám s ním experimentovati a zejména navrženou již amputaci ve stehně provésti.

Vzal jsem hocha do soukromého bytu, rozřezal sádrový obvaz a udržováním ran v čistotě a koupáním 3krát denně v moři připravil jsem ho tak daleko, že za tři neděle mohl opět choditi do školy. Na to jsem odjel do Brasilie. Chtěl jsem vlastně vzíti synka s sebou, abych jej měl více na očích, pokud by úplně neposílil a skutečně byl již na tuto cestu do Brasilie zapsán jako plavčík, v čemž mi značně byli nápomocni ředitel i inspektor Lloydu, jakož i kapitán lodi. Pak jsem si to zase rozmyslil, uváživ, že jistě na této cestě bude dosti bouřlivého počasí, zejména v tomto čase (vyjeli jsme na lodi „Orion" 9. listopadu 1904). — Nejvíce se očekávaly bouře v „Golfe du Lion", v Gibraltaru a pak i v Atlantickém oceánu. Další příčina, proč jsem hocha nechal v Terstu, byla, že na cestě po pobřeží Brasilie bylo určeno, zakotviti na několik dní v přístavu Santos, který byl velice obáván, poněvadž tam stále zuřila žlutá zimnice a ohromné procento mužstva lodí tam stavících podléhávalo této hrozné nemoci. Z té příčiny bývali na tuto cestu naloďováni mužstvo i důstojníci jen z trestu, nebo po každém povýšení alespoň jednou. — Ale již do Janovského přístavu mne došel telegram, že kollega, jemuž jsem hocha svěřil, se musil odhodlati k amputaci, abych prý k ní svolil. Hoch byl totiž tak zpozdilý, že pěšky s kamarádem si udělal výlet plných 22 hodin a noha se mu opět zanítila. Telegrafoval jsem zpět, že rozhodně k operaci nedám svolení, poněvadž by při nebo po ní musil zemříti. Zároveň jsem dopsal p. Dr. Steinerovi, který většinou sdílel mé náhledy, jak má do mého návratu syna léčiti. Každý si může pomysliti, jak mi bylo, neboť

cesta do Brasilie, ze které jsem desertovati nesměl, trvala přes tři měsíce.

Jak jsem byl předem očekával, stihla nás v Lionském zálivu prudká bouře, tak že vlny několikrát zatopily moji kabinu nalézající se na palubě. Vichřice násilím otevřela mé dvéře a všechny mé věci se úplně promočily mořskou vodou. Velmi rád jsem cestoval po moři, ale tentokráte mi to nebylo příjemné. Ledová vichřice a nemíti, čím zaměniti promoklé šaty! V Santos se naše obavy neuskutečnily, neboť přístav tento se stal z nejobávanějších téměř nejzdravějším v Jižní Americe. Zde se ukázalo, co dělá hygiena. Pouhým zřízením řádného nábřeží a vysušením močálů se vykonal tento zázrak; bez předchozího snad očkování proti žluté zimnici tato úplně z krajiny zmizela. Z toho vidno, že hlavní potřebou v obraně proti epidemickým nemocem není očkování, nýbrž odnětí půdy, kde by mohly nebezpečné mikroby najíti výživy.

Po svém návratu z Brasilie za 98 dní jsem hocha nalezl v dosti dobrém stavu a odvezl jsem jej do Beyrutu v Syrii, města velmi zdravého podnebí, kde jsem jej dal zapsati do obchodního oddělení tamní americké university misionářské. Poručil jsem mu, aby ankylosu (neohebnost kloubu) kolena, která stálými sádrovými obvazy v Terstu povstala, cvičením, hojnými mořskými koupelemi, obklady a masáží hleděl odstraniti.

Primářem v Americké nemocnici v Beyrutě byl prof. Dr. Post, znamenitý chirurg, který však operoval jen tehdy, pak-li toho bylo nutně potřeba. Tomu jsem svěřil svého hocha, kterému se dařilo poměrně velmi dobře. Dr. Post ve všem se mnou souhlasil a když jsem si vymínil, že do mého příchodu nepodnikne žádné operace, odjel jsem spokojeně na půl roku do Japonska. Po návratu z této cesty mi vrchní lékař Dr. Lloydu, Dr. Castiglioni, hned povolil cestu přes Beyrut. Tam mi přiběhl hoch vstříc bez ankylosy a kypící zdravím. O prázdninách však odjel s paní, u které bydlel, do Kaify, kamž jsem přijel asi 2 měsíce na to večer asi k 6. hodině. Rozumí se, že jsem

se u lodního agenta hned po hochovi ptal a se zděšením jsem se dozvěděl, že den na to na něm má býti provedena amputace. On tam prý velice volně a nezřízeně užíval svých prázdnin, kouřil 50 i více cigaret denně a den co den chodil pěšky přes 2 hodiny na horu Karmel hráti kuželky. Tím se mu opět neúplně zahojená noha otevřela. Kapitánovi jsem vyložil situaci a řekl, že zůstanu v Kaifě a nepočká-li s lodí na mne, že musí odjeti beze mě. Byla to jakási vzpoura. Ale kapitán byl sám otec a velmi citlivý, slíbil mi tedy, že na mne počká. Vzal jsem hned povoz s mezky a jel do as 2 hodiny v horách vzdálené německé nemocnice. Tam jsem beze všech ohledů, nemoha se s lékaři ani dorozuměti, přes odpor ošetřovatelek naložil synka na vůz a hajdy zpět do Kaify a na loď. Ráno jsem ho odvezl do Beyrutu k Dr. Postovi a ujednali jsme si, že asi za 4—5 neděl opět přijedu a že pak odstraníme sekvestr (odumřelá kost), který se sice utvořil, ale posud od zdravé kosti neodloučil. Asi za 2 měsíce jsem po odstranění sekvestru synka zavezl do Jižní Francie, kde se úplně uzdravil. Nyní, po 17 letech je můj syn úplně zdráv a jediná památka na přestálou nemoc jsou jizvy, jimiž kosti odcházely. K vůli těmto jizvám nebyl nikdy odveden, teprve za světové války, během kteréž to přivedl na jednoho z nejčipernějších poručíků svého pluku. — Je nyní bankovním disponentem v Karlových Varech, výtečný zpěvák, pianista, houslista, čelista, zná velmi dobře asi 8 jazyků, je šťastným otcem rodiny — nevděčník ze mne již po třetí udělal dědečka — znamenitě plove, veslaří, lyžaří, jezdí na kole, běhá po celém Rudohoří a je ze všech kolegů v bance jistě nejzdravější a nejotužilejší. Všechny svrchu uvedené sporty pěstuje na dvou zdravých nohách, o jedné z nich před 18 lety několik lékařů tvrdilo, že musí rozhodně býti amputována, pak-li že má můj syn býti zachráněn před jistou smrtí. — Já pak tvrdím, že by pro něho operace byla bývala smrtí a ne-li, tedy při nejmenším by byl mrzákem, jenž by se bídně a bez radosti protloukal životem, kdežto je nyní normálním, zdravým, spokojeným člověkem.

Poslední dobou se mnoho mluví o vitaminech a tvrdí se, že jsou to jakési chemicky posud neurčitelné látky. Já myslím, že to ani látky dle našeho posavadního nazírání nejsou, nýbrž nahromaděná energie sluneční, podobně asi jako teplo, světlo, elektřina, magnetism, životní síla zvířat a rostlin atd. — Jmenujeme tyto jednoduše silami, které se dají převáděti jedna v druhou a nemají fysikálních vlastností, jako rozměrů, tíže atd. Laičtí lékaři (přírodáci) již dávno a dávno uváděli, že jsou v potravinách takové síly, nutné k výživě, které se různým připravováním potravin, zejména vařením ničí. Proto také mnozí přírodáci odporučovali jísti potraviny pokud možno syrové. Věděli již dávno, že tyto síly existují, nedávali jim však učených jmen. Věděli již dávno, že k výživě nestačí jen bílkoviny, tuky a uhlohydráty, jak školní medicina ještě do nedávna učila a ke kterým nedávno přidala jakožto k výživě nutné výživné sole, o kterých ostatně přírodáci také již dlouho tvrdili, že jsou nezbytně nutné.

Teprv nejnovější dobou se poznaly tyto „látky" (?), jimž někteří dali jméno „vitaminy", druzí opět „nutraminy" a které způsobují učencům mnoho lámání hlavy. Těchto vitaminů se napočítaly do nedávna 3 druhy (A, B, C) avšak stále se přichází na nové. Vitamin „A" se nalézá pod slupkou semen obilných, rýžových atd.

Pak-li se mladá zvířata krmí moukou z vnitra semen, neb škrobem, cukrem, loupanou rýží, objevují se u nich známky křivice (anglické nemoci) a také oči se zanicují až k oslepnutí. Dá-li se jim však jen trochu povrchní mouky neb rýžových slupek neb másla, všechny tyto symptomy (příznaky) rychle mizí a zvířata se tím zachrání od nedaleké smrti. I oční zánět mizí. Podobně i u dětí.

Lékaři dříve myslili, že tyto nemoci jsou způsobeny nedostatkem tuku a ne vitaminu A obsaženého v některých tucích (zejména v tuku různých žláz a v tuku rybím, o kterém je ostatně již dávno známo, jak znamenitě působí u slabých dětí). Ve vepřovém sádle.

Vitamin B se rozpouští ve vodě a lihu a může se vyloučiti z klíčků mladých rostlin, pod slupkou semen, ve

žloutku, v kvasnicích atd. Nedostává-li se mláďatům vitaminu „B", nerostou a hubnou; dospělí živočichové také upadají na váze a jejich svaly ochrnou. Tyto poruchy se skorem okamžitě vyléčí výtažkem z kvasnic.

Vitamin „C" je ponejvíce v čerstvém ovoci (zejména v citronech) a čerstvé zelenině (zvláště listnaté), méně pak v bramborech, mrkvi a velmi málo v mléce. Krmí-li se na příklad morčata výhradně ovsem a senem, kde vitaminu „C" není, zmírají již za několik dnů. Přidá-li se jim ještě v čas trochu čerstvého jetele, ba i jen trochu slámy (v níž se rovněž vitamin „C" nalézá), udrží se na živu.

Mýlil by se každý, kdo by myslil, že si může nahromaditi jakési zásoby vitaminů pro budoucnost, podobně jako jiné síly, jichž je ať přímo, ať nepřímo pro nás pozemčany jediným dárcem naše milé sluníčko. — Vitaminy se podobně jako elektřina hromadí na povrchu a jsou chráněny slupkami, aby se tak snadno nevybily. Podobně pak jako elektřina se působením zevních vlivů vybíjí. Vitamin „A" je poměrně nejvzdornější. Nevybije se ani když naň působí několik hodin vřelá pára; také v mléce se nezničí svařením. Příčina, proč svařené mléko spíše škodí než prospívá — zejména dospělým — není ztráta vitaminu „A", nýbrž některá jiná, posud neznámá. V životosprávě je vůbec mnoho prospěšného a mnoho škodlivého, proč, není nám ještě známo, víme tak pouze ze zkušenosti.

Vitamin „B" snese již méně varu a paření než „A" a ruší se zejména působením sody v horku.

Vitamin „C" se ruší velmi snadno horkem neb sušením. Tak na př. není vitaminu „C" v sušené zelenině nebo v seně.

V poslední době se nalezl i vitamin „D" a nalézají se prý stále nové a nové. Panuje domněnka, že působí asi hlavně na vylučování žláz s tak zvanou vnitřní sekrecí, o kterých jsem se již dříve zmínil. Vitaminy samy nemohou působiti tak silně jako potrava, nýbrž jistě jenom jakožto dráždidla těchto žláz, jichž prostřednictvím opět působí na nervy a takto se přeměňují v životní sílu (?) Po-

něvadž pranepatrná část vitaminů stačí, aby se napravily poruchy povstalé jejich nedostatkem, a poněvadž se podobné síly jako teplota a elektřina dají měřiti teploměrem, ampermetrem atd., musíme je přece považovati za jakousi hmotu.

Vitamíny se vyvinují nepřímo zářivou energií sluneční v organismech rostlinných. Neorganické látky zemin se přizpůsobují tak, aby jich rostliny mohly použíti ku své výživě. Rostliny se pak přizpůsobují k výživě živočichů tvořením vitaminů, kteréžto se opět přeměňují v tak zvanou životní sílu živočichů, podobně asi jako elektřina v teplotu nebo magnetismus. Tato životní síla, nám nepochopitelná, nyní však všeobecně biology uznaná, tvoří intelektuelní myšlení, které je opět tím dokonalejší, čím je složitější organismus a které kulminuje u člověka, nejsložitějšího to živočicha. Vždyť myšlenky taky musíme považovati za látky. Je známo, že se dají přenášeti.

Myslím, že i různé vášně, zlost, nenávist, láska, smutek, jsou látky, jež se rozšiřují po svém okolí asi jako zrnko karminu hozené do vody. Říkává se, že jsou nakažlivé. Smutný člověk rozesmutní celou společnost, právě tak jako veselý může celé shromáždění rozveseliti. Je potřebí silné povahy a vůle, aby se člověk náladě svého okolí nepoddal. Přece však i silná povaha cítí působení vlivu svého okolí. Je známo, že lékaři a zřízenci v ústavech pro choromyslné vždy do jisté míry trpí nervositou, jež se často mění v choromyslnost a že choromyslnost je dědičná. Během světové války se rozšířily vlny nervosy, nevraživosti, nenávisti, lakomství, atd. po celé zeměkouli.

Mají tedy asi pravdu tak zvaní okkultisté, kteří tvrdí, že žádná dobrá neb zlá myšlenka se neztratí, nýbrž že se odrazí asi jako míč od stěny a působí zpětně na svého původce. Jak nyní za své hříchy musí trpěti celý německý národ, jehož panovačnost se proměnila v porobu a bídu, tak i běda přijde asi zpět na ty, kteří německý národ v této bídě a porobě hledí udržeti, ať již ze msty, ať již z bázně před odplatou. Přes to, že totéž se stále v dějinách opa-

kuje, lidstvo se z toho nepoučilo a stále opět se dopouští tak často a hrozně potrestaných chyb.

Zde vidíme koloběh, který je pojítkem každé nejmenší částečky vesmíru a nutnou příčinou závislot i jedné částečky na druhé. Vidíme, že celý vesmír je asi jediná bytost, jejíž orgány jsou hvězdy. Zeměkoule se pak třídí, asi jako pravděpodobně i jiné hvězdy, v říši anorganickou, rostlinstvo a živočišstvo. Orgány živočišstva jsou různé druhy zvířat a člověčenstvo. Orgány člověčenstva jsou pak jednotlivé národy, v těchto obce, dělené opět na rodiny a tyto opět na jednotlivce. Vše toto je řízeno jediným duchem, jakýmsi mozkem, jenž vysílá své větve s uzlinami až do těch nejnepatrnějších a nejjednodušších prvků. Podobně porovnáváme člověka v jeho složitosti s malým vesmírem.

* *
*

Celý tento článek jistě naznačuje cestu pro ty, kteří zvyklostmi života, přesycováním a přebytečnými nápoji porušují své zdraví. Laskavý čtenář zajisté postřehne v uvedené stati, kde a v čem hledati může příčinu onemocnění a jak nutno se zachovati, aby onemocnění vůbec nenastalo. Jako další článek p. Dra Šípka uvádíme poučení o strašlivém nepříteli života lidského, který se zove:

Rakovina a záškrt. (Pokus na sobě.)

V therapeutické společnosti uvádí Dr. Robinson případ jedné nemocné, léčené lašťovičníkem injekcí, po které nastala silná reakce s třesavkou atd. Druhý den počal nádor (horní čelisti neoperovatelný a v ústech již zvředovatělý) měknouti. — Dr. Robinson dal větší dosi lašťovičníku vnitřně a natíral vřed dvakrát denně. — Nádor prý se stále menšil. Dr. Robinson se vyslovil, že je lašťovičník specifický lék proti rakovině.

Dr. Naamé (Tunis) předpokládá, že rakovina povstává ze špatné výživy místní a z abnormální funkce žláz s vnitřní sekrecí, jež je příčinou anarchie buněk a pů-

sobí snížení počtu bílých krvinek, jakož i vznik rakovinových buněk, což prý nenastane při normální, harmonické sekreci. Operace prý neodpomůže a proto jsou po operaci tak časté recidivy. Odpomůže prý jen podávání výtažku špatně pracujících žláz, hlavně žlázy štítné. Podařilo se mu prý úplně vyhojiti rakovinu prsu podáváním výtažků žlázy štítné a žlázy z vaječníku. Vředy prý omýval pouze svařenou vodou. Rakovinu konečníku léčil podáváním žlázy štítné a pankreasu (břišní slinné žlázy). Radí, aby se této léčby užívalo ve všech případech rakoviny a sice dle sídla této a dle pohlaví nemocného, tedy na příklad u muže místo výtažku vaječníku, výtažku varlat.

Tripsinu (výtažku žlázy slinné břišní) se užívalo často s dobrým prý výsledkem při léčbě zhoubných nádorů. Poněvadž se však zdálo, že cestou zažívadel je málo účinný a podkožně vyvolává nepříjemné reakce, měl Dr. Loeper nápad, vstřikovati jej do žil. U všech druhů rakoviny byl resultát buď negativní, nebo i nastalo zhoršení, kdežto prý u rakoviny žaludku způsobil menší nebo větší zlepšení sesílením přirozených obranných sil organismu.

Dři Bishop a Page pozorovali u 61-leté ženy s rakovinou prsu tři měsíce po operaci recidivu. Provedli opětně operaci, avšak po třech nedělích se opět dostavila nová recidiva. Podávali tedy výtažek ze žlázy štítné a po 18 měsících zmizely všechny příznaky rakoviny, aniž by se po 2½ letech obnovily.

Doktoři Beatson, Stanley Boyd a Watson Cheyne, jakož i Dr. Hermann dosáhli vynětím vaječníků a podáváním výtažku žlázy štítné prý značných úspěchů. I jiní lékaři prý při rakovině prsu s dobrými výsledky vyňali vaječníky.

Dr. Stanley Wojard uveřejnil v „Lancet", že vitaminy působí na žlázy vnitřní sekrece a dělal pokusy tím, že podával potraviny prosté vitaminu A. Přišel na tu myšlenku, poněvadž je dokázáno, že schází-li v potravě vitamin A, mladá zvířata nerostou, trpí různými poruchami a brzy pojdou, starým zvířatům prý to nevadí — (myslím, že také u těch to škodí, jenže to nelze tak brzy a tak zřejmě

pozorovati). Vitaminy jsou již dávno známy u přírodních lékařů, ale neměly ještě toho názvu. Školní medicina teprv nedávno našla, že při potravě ve které chybí jisté látky, jež se chemicky nedají dokázati, organismus velice trpí značnými, ba i smrtelnými poruchami. Jedni nazývají tyto látky vitaminy, druzí nutraminy a do nedávna rozeznávali hlavně A, B, C, nyní prý objevili i D a jiné více. Dle mého náhledu nejsou vitaminy žádné látky dle našich dosavadních pojmů, nýbrž síly podobné elektřině, magnetismu, teplotě atd., jež jsou tvořeny zářivou energií v ovoci a sice přímo pod slupkou, která je chrání před vybitím působením zevními vlivy. Vitaminy jsou totiž snadno porušitelny, zejména působením velikého tepla (při vaření, pečení atd.). Dle mého náhledu se tyto vitaminy mění v těle živočicha v životní sílu, podobně asi jako elektřina v světlo, magnetismus atd. O vitaminech se obšírněji zmíním ve svém článku „Způsob mého léčení".

Jelikož buňky rakoviny se následkem rychlého vzrůstu často porovnávají s buňkami zárodků neb mladých zvířat, myslil Dr. W., že podáváním potravin neobsahujících vitaminu A buňky rakoviny následkem nedostatku zajdou jako mladá zvířata. Dle mého mínění zajdou mladá zvířata ne snad nedostatkem nějaké látky ve výživě, nýbrž nedostatkem životní síly, která povstává přeměnou z vitaminů. Rakovinová tkáň však povstává neschopností životní síly organismu, aby vzdoroval různým škodlivinám. Zejména pak nemá dosti síly, aby mohl zneutralisovati kyselinu močovou, t. j. přeměniti ji v močovinu, aby utvořil dost obranných látek proti vznikajícím nemocem. Logicky měl tedy Dr. W. spíše zdroj životní síly, t. j. vitaminy přiváděti do těla a ne je o ně olupovati. Důsledek jeho zkoušek také podle toho dopadl. Dr. W. prováděl své zkoušky v nemocnici pro rakovinu v Londýně na 74 nemocných během 11 měsíců. Osm jich zemřelo hned během prvního měsíce zkoušek. V několika případech prý pozoroval mírné zlepšení. (To se stává i když se rakovina vůbec neléčí.) Jenom 3 nemocní prý cítili značné zmenšení bolestí. (To vysvětluji jednak sugescí jednak tím, že rozpadává-li

se nádor, uvolní se tlak na okolí a tím i bolestí ubývá.) Vzdor těmto špatným resultátům svých zkoušek odporučuje Dr. W., aby se tato dieta zkoušela v případech neoperovatelných, nebo tehdy, když se nemocný nechce operaci podrobiti. Sám pak patrně ve zkouškách pokračuje ke škodě chudáků nemocných.

Výtažkem z hypophysy (malé žlázky na spodině lebečné) prý ve více než 30 případech zabráněním přítoku krve k rakovině přerušil její vzrůst. Je prý to posilující prostředek a zabraňuje kachexii (vysílení); značně prý zlepšuje náladu. Vstřikuje se přímo do rakoviny.

Manninger v Pešti prováděl operace paquelinem (rozžhaveným elektrickým proudem), a sice na 513 nemocných. Z 998 roku 1900 takto operovaných žilo roku 1916 ještě 41, t. j. 43%, a ze 136 operovaných roku 1916 žilo roku 1919 ještě 88, t. j. 65%.

Dr. Taj radí operaci a pak vnitřně anilinum sulfuricum, který lék prý zabraňuje mesastase, recidivám a kachexii, prodlužuje život, zmírňuje bolesti a odstraňuje zápach. — S kuchyňskou solí se prý ničí buňky rakoviny. Profesor Briseau a Huchard dávají prý s dobrým výsledkem chlornatan sodnatý. Dr. Dumontpellier již prý od roku 1856 dává pro rakovinu v ústech kalium chloratum. — Dr. Fumagallo viděl sice, že po kalium chloratum rakovina zjizví, ale pod jizvou prý se opět objevují uzlíky rakoviny; tento lék způsobuje tedy pouze zjizvení povrchní rozpadlé části a ne zajizvení.

*

Půst působí na omlazení celého člověka. — V předu uvedené stati „Způsob mého léčení, rakovina a záškrt, pokus na sobě", ukazují spolehlivě pro člověka cestu, kterou by se měl bráti chce-li zachovati si zdraví, resp. chce-li aby ztracené zdraví znovu získal. Dr. Šípek nevypravuje vše to jako něco co si myslí, jako pouhou theorii, ale vše z vlastní zkušenosti, z vlastních pokusů na sobě samém. Ti kteří ztratili své zdraví a beznadějně dívají se snad již v nejbližší budoucnost, kte-

ří byli opuštěni bližním i lékařem, nechť s důvěrou se k němu obrátí a nechť doufají, že tam kde mluví se o smrti, Dr. Šípek mluví o životě. Jak působí půst na omlazení celého člověka ukázal Dr. Šípek opětně na sobě v min. roce, kdy předsevzal si vykonati 21 denní půst jak k svému osvěžení tak k přesvědčení, že jeho methoda léčebná jest nejsprávnější a jedině taková, která i v nejtěžších případech vrací zdraví nemocným.

Pan Dr. Šípek pod dohledem čes. lékařské fakulty učinil pokus na sobě samém a sice původně zamýšlený půst 21 denní prodloužil na 35 dní, kdy ničeho nejedl a nepil, pouze dle potřeby ssál šťávu citronů v troubě dušených. Půst počal 8. listopadu a končil 13. prosince. Co chtěl p. Dr. Šípek dokázati tímto postem? Slyšme, co o tom vypráví sám.

1. Chtěl jsem osvěžiti opět svůj organismus a zbaviti se různých snad v mém těle nahromadivších se škodlivin;

2. dokázati pak medicinskému světu, jak mylně o mém způsobu léčení soudí.

Pod dohledem české lékařské fakulty učinil jsem pokus prodlouženého postu (myslil jsem zprvu, že k tomu stačí asi 3 neděle postu, ovšem provázeného ještě mnohými jinými procedurami, zejména úzkostlivou čistotou těla zevně i uvnitř atd., ale okolnostmi se zejména moje nervosa tak pohoršila, že jsem se zdržel jídla i pití plných 5 neděl.

U svých nemocných bych ovšem takových pokusů se neodvážil, leda jen v zoufalých případech, kde by nebylo vyhnutí. K tomuto pokusu pod dohledem některé fakulty musil jsem konečně jednou přistoupiti a to osobně, abych konečně situaci objasnil, ač to v mém stáří 64 roků při tělesné váze pouze 55 kg a při tuberkulosní infiltraci plic (jsem z rodiny, jejíž téměř všichni členové zemřeli na souchotiny a při nynějším pokusu p. prof. Eiselt při svých dvou vyšetřeních to konstatoval) bylo dosti odvážné a myslím, že asi málo kdo z laskavých čtenářů chtěl by provésti tuto kuru.

Pro mne to však opravdu nebylo žádným hrdinstvím, spíše velmi příjemnou zábavou, dosti nemile kalenou mými odpůrci a zejména finančními starostmi o mou četnou rodinu.

Svůj pokus provedl jsem veřejně:

1. Abych rozptýlil různé chybné názory, které mělo jednak obecenstvo, jednak medicinský svět, který na mne hleděl buď jako na šarlatána a švindlera, jednak jako na nepříčetného blázna. Že se mi nijak nejednalo vydělati tímto tak málo obvyklým a tak nepopulárním způsobem léčení, dokázal jsem již dávno, ztráceje vědomě čím dále tím více pacientů a získávaje tím větší pověsti svým podivným jednáním: chtíti vyvrátiti názor všeobecně zakořeněný, že má-li býti člověk zdráv a silen, že je nutno dobře se najísti a napíti a býti co nejlépe živ. Toho náhledu jsem ostatně i já, jenže můj náhled v provádění tohoto „dobře a nejlépe" je zcela protichůdný všeobecnému. Kdežto všeobecně tímto „dobře" je míněno co nejvíce a tak zvaných nejsilnějších potravin a nápojů, kdežto já myslím takových, které tělo nejvíce může potřebovati a také k této potřebě zpracovati. Co se týče toho „nejlepšího způsobu života", míní se všeobecně užíti všech kulturních vymožeností k nejpohodlnějšímu a nám zdánlivě nejpříjemnějšímu, ale pokud možno od matky přírody nejvzdálenějšímu způsobu života a tudíž naší přirozenosti nejvíce škodlivému.

Uvykli jsme si totiž špatně a mnoho jísti, špatně mluviti, dýchati, se oblékati, bydleti, spáti, pracovati a odpočívati, nepřirozeně se baviti atd. atd., zkrátka a dobře opičiti se po některém bláznu, který měl dosti vlivu, aby přesvědčil, že to neb ono, které zprvu bývá i odporné než se tomu přivykne, že jest to krásné a připraví příjemný požitek, až konečně skutečně bez toho nemůžeme se ani obejíti; až mnohdy jsme nabyli i přesvědčení, že je to na škodu, ale nejsme již dosti silni, abychom si tomu odvykli.

Všeobecně se myslí, že moje methoda záleží v potýrání mých obětí tak dlouhým hladem, pokud to jen mohou vydržeti. To je však absolutně mylné mínění.

Předně zaměňuje se pojem hlad s pojmem půst. U mne nemocní nikdy netrpí hladu, nýbrž různou dobou se postí, aniž by pocítili nejmenší potřebu jídla, nanejvýše vyplniti dlouhou chvíli touto tak skoro všeobecně nejmilejší zábavou. Jakmile pacient pocítí opravdový hlad, což obyčejně bývá i znamením, že se svých neduhů, pokud to u něho ještě možno, zbavil, ihned dostane přiměřenou stravu, kterou by mohl dobře stráviti.

Jest tedy půst jenom pomocným, ovšem velmi důležitým momentem mé methody a mnohdy i nanejvýše potřebným, ba i život zachraňujícím jak následující příklad, který s povolením nemocného uveřejňuji s jeho jménem. V loni t. j. 1923 na jaře onemocněl p. plukovník E. Bariczek z Brna na zúžení trubice močové a lékaři musili mu kathetrem moč odebírati a pomalu vyvinul se hnisavý zánět měchýře a pak i krvavě hnisavý moč se objevil. Čím dále tím častěji musil býti moč odebírán, nemocný slábl, jeho starý bronchiální katarrh se značně zhoršil až v záchvaty dušnosti, srdce se oslabovalo, úplně ztratil chuť k jídlu, nohy opuchly až nad kolena a konečně byla paní jeho připravována na brzkou asi smrt. Předpisován k vůli srdci digitalis a k vůli slabosti silná častá strava masitá, plzeňské pivo a silná vína atd.

Tu si vzpomněl p. plukovník, že před několika léty pozdravil se v Luhačovicích u mne z velmi těžkého, žádnými prostředky před tím se nelepšícího bronchiálního katarrhu. Ač mu lékaři prý zrazovali, aby ke mně nejezdil a že by ani cesty do L. nevydržel, přijel 3. září přece ve velmi zuboženém stavu. Předepsal jsem absolutní půst a ovšem prováděl koupele, massage, horské slunce a j., hlavně ovšem po několik dní a nocí musil pro hrozné bolesti prováděti kathathrisování, k čemuž užíval jsem vždy tlustších nástrojů a pokaždé vypláchl jen 1% roztokem kuchyňské soli a odvarem přesličky. Již třetí den zmizely spuchliny na nohách, tep značně i v síle a pravidelnosti se zlepšil a i bronchialní katarrh ku konci týdne téměř vymizel, což zvláštního, ač jsem silným odpůrcem kouření, přece dovolil mu 3—4 cigarety denně a tím doká-

zal, že kouření s bronchialním katarrhem nemá nic společného. Ku konci týdne již spal nemocný celé noci na kterékoli straně a to tak tiše bez chrapotu, že jeho paní myslívala, že snad již zesnul. Po týdnu také již mohl přecházeti ba až i do zahrady; počal sám močiti skorem čistý moč a bez bolesti. Po 14 dnech, kdy již mohl konati delší procházky, počal i pojídati, ale jen asi ½ kg vinných hroznů denně, což trvalo celý týden, po němž ponenáhlu počal přivykati obyčejné stravě. Po 7 nedělním léčení dělal i několikahodinné vycházky na houby po Luhačovských vrších a vrátil se úplně zdráv do Brna 21. října a je podnes čím dále tím silnější, poněvadž se nyní přísně řídí mými předpisy, což po výše zmíněné před léty kuře čím dále tím více opomíjel. Týž je v mém věku, t. j. 64 roků.

Chtěl jsem vyvrátiti všeobecné mínění, že léčím jen postem a jen zažívací orgány a ne v š e c k y nemoce.

2. Chtěl jsem tudíž na fakultě ukázati, jak si počínám a aby tato projevila svoje mínění, ať již špatné nebo dobré o mé methodě. Nečekalť jsem nijak úplného schválení, ale důvody, proč to neb ono v mé methodě považuje za špatné, abych uznav je, dále se toho vystříhal, nebo neuznal-li jich, dokázal správnost svého počínání.

3. Chtěl jsem jednou dokonale poznati, jak působí moje léčení na výměnu látek a jiné fysiologické projevy organismu, což ovšem nyní naší vládou znamenitě dotovaným laboratořím universitním je hračkou.

Pan Dr. Šípek vyšel z této kury omlazen, osvěžen a zdráv. Léčení takové je zcela přirozené a jako o každých svátcích vykonává se v příbytku generální úklid, tak i v příbytku vlastního nitra nutno vše zbytečné a nahromaděné odstraniti. Pak-li že se tak neděje, povstávají nemoce, které marně snažíme se odstraniti léky, pak-li že nepodřídíme se přirozenému zákonu očisty vlastního těla uvnitř i vně. Ne nadarmo i různé církve starali a starají se dosud o své věřící předpisujíce posty, které ovšem moderním žitím zvrhly se v nové hostiny a přesycování se t. zv. jídly postními, rybami atd.

Úplné omlazení těla, znovunabytí ztracené energie a regulování činnosti dotvrzuje nejlépe přípis p. sen. T. Walló, který léčen byl u p. Dra J. Šípka dle jeho „Způsobu léčení",

Príroda a jej bohatstvó.

Na horizonte prítomného času zjavila sa nám jedna hviezda, ktorá osvetluje jedon, dosavád ešte od kompetentných autorov nevyskumaní, nezavedený a neuplatnený prostredok, ktorý má slúžit ku blahu onemoclenému ludstvu, k docíéleniu toho najcennejšiého, najvzácnejšiého pokladu, a to je zdravié.

Hviézda táto na horizonte zjevena personifikuje Dr. Josef Šípeka v Lázn. Poděbrady a prostredok vedúci ku blahu onemocnelých ludí je jeho methoda: „Prirodná liečba".

S touto som mal príležitost bližšié sa poznat a osobne sa o téjto liečbe presvedčit, poneváč jú Dr. Šípek okrem iných mnohých tažko nemocných aj na mňe výsledkom previédel.

Hlásia sa k nemu nemocný, ktorí prekonali už celú retaz modernéj medicini, alebo boly už aj vobec ako nevyliečitelní vypovedani a on s jeho „methódú"" vyliéčil ích. Sprovádzá snóu takmíer opravdivé divy. —

Dr. Šípek patri medzi zvláštných zriedkaných mužóv. V jeho povolání je neunavný a nesmiérne ambíciózní. Ráno už o 6-tej hodine v jeho stále v dobrom humore, vyhvízdajúc si započíná svoje, pre pacientov tak vážné a blažené účinkuvánie a opatrovanie.

Mimoriádnou horlivostou a pozornostou sa venuje každému pacientu, preskúmajúc ho skrz a skrz tak z vnútra dla jeho choroby, ako i jeho vylúcené dvojaké výmeni. —

Okrem tejto jeho praktíckej všeobecnej práce, venuje svôj ešte slobodny krátky čas horlivým skúmaniam a vedám lekárským a vyčerpuje s ných čo prospešné jest k upotrebuvániu a zdokonaleniu jeho prirodnej liečby. Takto účinkuje a pracuje každodenne, ako som ho mal príležitost poznat cez úplné dva mesiace unho prebývajúc a súčast-

nenym sa jeho prírodnej liečby, bez ktorej ból môj život nebezpečne ohrožený.

Dr. Šípek v jednom čase precestuval Arabiu, Indiu a Japánsko, Afriku, Ameriku a celou Evropu za tým účelom, aby zbiéral vedu prirodnej liečby tamnejšiého ludu a preskúmal jú. Aj s týmto dokázal jeho velkú ambíciu ked tak ťažké a velké obeti podujal v prospech nemocného ludstva.

Pri rozlúčení a prepustení svojích vyliéčených pacientov bývajú jeho posledné slova: „pošlite mi pacientov, ktorym medicina už vypovedala".

Kolko presvedčenia dúveri a istoti v jeho methode, že jeho prírodná liéčba stojí na najpozitivnejšom základe, ležíj týchto sa lučiácich slovách?

Kompetentný činitelia mali by sa s týmto zvláštne účinkujúcim lekárom a s jeho methodou v úplném obsahu celý záležitosti dôkladne a vážne zaujímat a jeho zdarné účinkuvánie napomahat a poskytnút mu štátnej pomoci k zariádeniu jedného sanatoriumu.

Všetko by sa malo podujat, aby sa jeho zdarná a výsledkami požehnaná methoda dokázat mohla a sa rozšiřovalo!

Dr. Lahmann v Německu „na Weisser Hirsche" (u Dražďanoch) s jeho methodú tiež prírodnej liéčby dosiáhol svetochyrný „record", s tým aj návalu desattisícove množstvo pacientov, ktorí sa ročite poberali k nemu zo všetkých krajov a část zeměgule a s týmto položil aj on těhlu ku vybuduvániú velkej nemeckej rýše — a pozdvihol a oblažil celé okolié dražďanské a Weisser-Hirschu následkom velkej frekvencie pacientov dalekej cudziny.

Toto samé by bolo neočekávanié aj v našej republiko skrz Dra Šípka, keby mu štat dopomohol k vývoju založeniá jedného zariaděného sanatorium, kde by mohól vo velkom sprovádzat jeho methódu prirodnej liéčby, ktorá je ešte aj nad methodú Dra. Lahmanna dokonalejšiá.

Záležitost tato vrele odporúča sa do pozornosti sl. ministerstvu zdravotnictvá, aby sa zaujalo v tomto a vyrozumelo Dra Šípka pri príležitom výsluche u sláv. ministerstva zdravotnictva; je to v zájme republiky takéto volačo môct utvórit ku blahu lidstva.

Theodor Walló, senátor.

DÍL II.

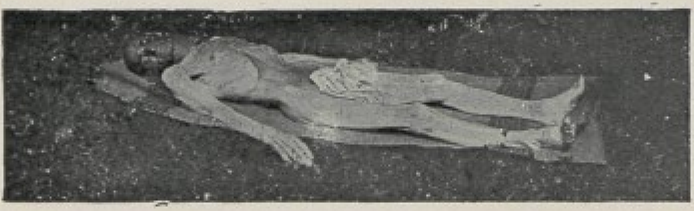
MUDr. V. Vodička:

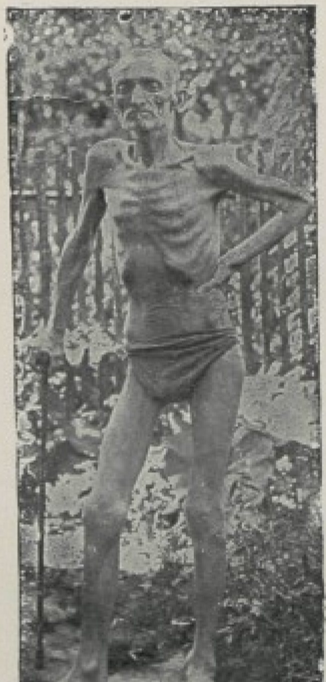
Předmluva.

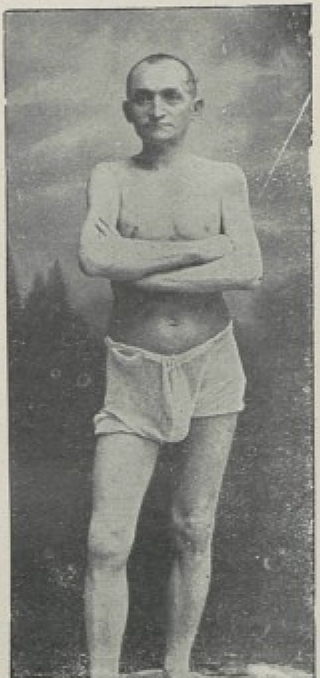
Přírodní léčení jest od nejstarších dob (více než 5000 let př. K.) ochranou člověka proti nemoci, úrazu a smrti.

Přírodní léčitelé byli znalí způsobů a prostředků léčivých. Zvláště to byli kněží, kteří poskytovali rad a pomoci nemocným poutníkům, přicházejícím do chrámů prosit bohy o pomoc. Léčení prováděno bylo dle příznaků chorob a proto hlavně chirurgie vykazovala úspěchy na tehdejší dobu velice pozoruhodné. Vnitřní léčení bylo spojováno s náboženskými výkony (zaklínáním, modlením a obětováním). Filosofové, zvláště řečtí, sledovali poznávání zákonů přírodních a snažili se ujasniti názory o příčinách nemocí. Nejslavnější lékaři starověku spojovali ve svém učení základy léčby, přejaté od nejstarších národů s novými názory na vznik světa, na stavbu lidského těla a na přírodní vědy. Mnoho významu při hledání léků proti nemocem přikládáno bylo hvězdám, hlavně souhvězdím. Přírodní léčení bylo stále doplňováno objevy účinků látek nerostných, rostlinných a živočišných. Zkušenostmi získanými při pitvě obětovaných zvířat doplňovány dohady o stavbě těla lidského, a pátráno po původcích chorob. V Evropě stěhování národů a války zadržovaly pokrok v lékařství a v severní Africe Arabové, mocný a vzdělaný národ, měli znamenité university a zachránili tak lidstvu poznatky, které dlouho do středověku byly podkladem alchymie. Mnohá léčivá látka dodnes nese

jméno původu arabského (alcohol, sirob). V Evropě později rozšiřováno křesťanství, které přineslo nový názor na péči o nemocné, humanitu. Přirozeně prvními hlasateli nového náboženství současně byla poskytována pomoc nemocným, hlavně v klášteřích. Později byly vedle klášterů stavěny nemocnice, což lze sledovati dodnes. Z universit arabských přicházeli do Evropy znalci léčivých látek a léčebných metod. Byli to léčitelé, zabývající se též prodejem hotových léků. Lékaři a lékárníci vnikali při svých cestách ze Španěl víc a více do střední Evropy a nové university rozšiřovaly vzdělání v národech. Nové poznatky z přírodních věd daly základ k názorům o vzniku světa, odlišným od výkladu kněží. Léčení svěřováno jen lékařům, vyšlým z universit a tak poznenáhlu léčení vzato kněžím. Z alchymie vzniklá lučba uváděla lidstvo v úžas svými objevy a lékařství samo používáním hlavně léčiv anorganických oddalováno bylo od přírodního léčení. Byly vydávány herbáře, obsahující popisy léčiv a návody k jich upotřebení. Byly známy recepty velmi složitých léků, které byly k lékopisům později vydávaným připojeny. Léčivé byliny, nerosty a látky zvířecí popisovány byly v herbářích; máme z té doby hlavně vynikající dílo vlašského lékaře Petra Ondřeje Matthiola, vydané u Melantricha z Aventina v českém jazyku (1562). Alchymie pěstována za účelem získání kamene mudrců a přinesla mnohé sloučeniny léčivého účinku. Lučba zatlačila původní alchymii a přímo chrlila nové a nové léčivé přípravky. Nové názory na světovou soustavu (1543) Mikulášem Koperníkem vyvolaly zmatek v řadách kněží. Problém, že země otáčí se kolem slunce, byl tak nepřijatelným pro církev katolickou, že teprve papež v roce 1822 dal svolení ku vydávání knih s popisem pohybu země kol slunce. A tak poznenáhlu názory starých národů odsouzeny k zavržení. Léčení spojilo se s léčivými přípravky a metody léčebné zapomínaly svého původu. Ale ne navždy. Lidstvo nespokojuje se léčením pomocí chemických sloučenin a léčivých bylin, neboť záhy poznalo, že nelze proti některým vnitřním chorobám najíti lék dosti účinný. Jsou to zvláště tak







Obraz nahoře: Před léčením. V levo: Za 14 dnů léčení methodou MUDra. J. Šipka.
V pravo: Dnes jeho methodou uzdraven.

zv. choroby sociální, jako tuberkulosa, pohlavní choroby a t. d. Lidstvo poznalo, že zabraňování vzniku chorob jest nejdůležitější otázkou zdravotnickou. Předcházení nemocem jest úzce spjato s přírodoléčbou. Žíti dle přírody t. j. vystříhati se všeho, co nemoc vyvolává, jest zákon, který lidstvo nesmí překročovati, nechce-li utrpěti škod na zdraví. Světlo, vzduch a voda — jsou nejcennějšími prostředky léčebnými, ale i hlavními pomocníky lidstva v předcházení nemocem. Takto byl rozšířen úkol lékařů o to, co středověk a počátek novověku do nedávné doby lidstvu upíral. V tehdejších dobách stavěna města s úzkými ulicemi, v nich domy s tmavými byty; města trpěla nedostatkem zdravotně nezávadné vody a nedostatkem kanalisace. Kol měst hradby zabraňovaly přístupu vzduchu. Tak uměle stala se města semeništěm nemocí, hlavně nakažlivých. Objevem zhoubných mikrobů našla lékařská věda cestu zpět k přírodě. Dnešní hygiena žádá široce vybudovaná města s parky a lázněmi, s dobrou pitnou a spotřební vodou. Otázka kanalisace pro moderně stavěná města jest jednou z nejdůležitějších. To jest skutečný návrat k základům přírodního žití, které může nejen jednotlivci, ale i celým národům vrátiti zdraví, podrývané vysilujícím zápasem o denní chléb, a o zachování lidského rodu. Lidstvo pátrá po starých pravdách a hledá pomoc v starých herbářích, kde domnívá se nalézti pomoci proti nemocem. Ačkoliv lékaři vytvořili nové názory o léčbě, přece mnozí laikové hledají vlastní cesty, — neboť i laikové často lidstvu přinesli poznatky velmi cenné pro boj proti nemocem. — Na četná přání uveřejňujeme Herbář paní Klotyldy Hoppeové, jakožto doklad hledání nových metod lékařských. Čtenář tohoto herbáře musí si býti vědom, že prvním, komu se má svěřiti v případě onemocnění, jest svědomitý lékař. Tak, jako při objednávce toho či onoho tovaru podle své zkušenosti volíme nejlepšího řemeslníka, tak i v otázce svého zdraví budeme hledati pomoc u toho, komu máme největší důvěru. Vždyť nedáme za pomoc jen peníze, ale i část svého zdraví, učiníme-li chybu při volbě léčitele. Každý nemocný dobře musí uvá-

žiti, co z receptů paní Hoppeové lze bez škody upotřebiti a na co musí předem vyžádati si souhlasu zkušeného lékaře. Nejen při onemocnění, ale i pro zachování a prodloužení života nutno dáti rozhodnouti svému svědomí, jak nejlépe svoje peníze uložíme. Domácí prostředky někdy postačí pro první pomoc při onemocnění; zanedbáme-li však chorobu, může to míti dalekosáhlé špatné následky. Proto vždy záhy rozhodneme se ku poradě s lékařem. Pro udržení zdraví lze mnoho vykonati malým poměrně nákladem a krátkou dobou, věnovanou tělesné péči.

Všecky předpisy v herbáři uvedené jsou upraveny odborně.

Tak zvané „Rozpoznávání nemoci" v textu uváděné, ponechali jsme pro zajímavost nezměněné, byť s odborným rozpoznáním se neshodovalo. Zajímavé jest, že návštěvníci pí Hoppeové tvrdí, že nemoc tímto způsobem odhalovala a již pohledem řekla příchozímu, co se mu na zdraví nedostává a snad i mnozí čtenáři, kteří s pí. Hopeovou do styku přišli mají takové zkušenosti.

Jak bylo používáno prostředků v herbáři uvedených.

Vnitřně: Prášky, thé, pilulky.

Mazání: Vstřebováním kůží dovnitř těla a takové, které působí jenom na povrchu těla.

Kloktání.

Ošetřujeme-li nějakou chorobu, nepoužívejme prostředku pouze jediného, není-li tak přímo udáno, nýbrž prostředků případně dvou a kde to okolnosti dovolují i tři, poněvadž nemoc tím rychleji zmizí.

Je-li nutno použíti dvou mazání, z nichž jedním jest Kneippův olej vyměšovací, mažeme nejdříve tímto olejem a teprve čtvrtého neb pátého dne použije se mazání druhého. Týká-li se to chorob žil, pak po druhém mazání klademe obvaz.

Paní Hoppeová sdělila prostředky, které byly jejím tajemstvím, asi rok před svojí smrtí a tvrdila, že jsou prostředky nejlepší z nejlepších. Pro zajímavost uvádíme též při všech onemocněních způsob, jak tu či onu chorobu rozpoznávala.

Paní Hoppeová byla po 9 roků první asistentkou profesora v Lipsku, jenž byl majitelem sanatoria. Tam nabyla značných rozhledů a získala dobrých návodů pro lidové ozdravování, a proto nelze ji řaditi mezi t. zv. „báby", které ponejvíce těží na účet nerozumu ze svých bližních, místo aby tito odkázáni byli řádnému a zkušenému lékaři.

Choroby a jich ošetřování.

Aby celý obsah herbáře stal se přehledným, a stálým opakováním některých prostředků nenastal chaos, sestaven byl souhrn návodů (receptů), které jsou označeny čísly, jež usňadňují rychlé vyhledání potřebných prostředků velice snadno.

Asthma (viz „Záducha").

Bělotok. Příznaky: u ženy 4 dni před a po čmýře jeví se bílým výtokem (hlavně při bledničce) za současného bolení břicha.

Olejem č. 1 natře se podbříšek, při čemž musí se současně užívati mastixového prášku (3× denně na špičku nože) a pilulek čís. 2. Mimo to:

Muži budou trubici vystříkovati roztokem kamence neb odvaru trnkového kořene;

ženy zavedou k děloze tampony z masti č. 9.

Bledníčka. Užívá se prášků ze stejných dílů fialkového kořene, jemných železných pilin a vaječných skořápek 3× denně na špičku nože a pilulek čís. 2. Bude-li nemocný současně užívati ráno a večer po 1 gramu mléčnanu železitého, velmi se posílí.

Boku bolesti. Příznaky: Vpadlé oči, svadlé uši. Je-li v boku rosol, nemožno dobře vládnouti nohou nemocné strany; při zánětu kosti je noha horká, dole se potí a lýtko naběhne.

V každém případě natře se bok, kde se cítí bolest, olejem č. 1. Třetího dne se přiloží obvaz s kaší, připrave-

nou z octa a červené hlíny (bolusu). Horké koupele (vyjma pro ty, kdož trpí srdeční vadou).

Bolesti vůbec. Při prudkých bolestech použije se oleje čís. 1, jímž bolestivé místo se natře. Jinak prospívá 3× denně po 10 kapkách étherolihu ve sladké vodě (ve vodě se cukr dříve rozpustí), aneb odvaru dřevného thé, dle předpisu č. 16.. — Velmi dobrým prostředkem proti místním bolestem jest masáž s přípravkem dle návodu čís. 14. Vetře se masáží do suché kůže přímo na bolestivém místě, které však n e s m í býti poraněno.

Boule. Natřou se přímo olejem čís. 1, neb mastí čís. 4. Též užíváním odvaru mořského mechu a sušené rozmariny (stejné díly; 2× denně) mizí. Také přiložením obvazu z rostliny pískavice obecná (Foenum graecum), rozvařené v částce mléka na kaši, se jich zbavíme.

Bradavice. Natírají se mastí čís. 4, neb mazáním čís. 6. Výtečný a zdánlivě směšný, avšak na základě sympatické léčby jistě účinkující prostředek: Ráno před obutím dejme do obuvi něco obyčejné slámy a večer touto slamou třeme bradavice. Výsledek zaručen!

Bradavky prsní bolavé. Naběhlé bradavky a zatvrdlé prsy. Potírati olejem olivovým anebo přikládati náčinky v čistém lihu (70%). Čistota bradavek je nutná a proto omývati několikrát denně, hlavně před a po kojení vlažnou vodou, ve které se rozpustí něco málo boraxu.*)

Brnění v údech. Odstraní se mazáním, připraveným ze 30 gr. chloroformu, 10 gr. silice rozmarinové, 10 gr. silice majoránkové, 5 gr. oleje levandulového, 10 gr. oleje jedlového. Před upotřebením se přípravek důkladně protřepe.

Břicha bolení. P ř í z n a k y: Nemocný má slabě zažloutlý obličej s intensivnějšími žlutými skvrnami.

---

*) Dle Hopeové:

Pouze okolí bradavky natře se olejem čís. 1 a druhý den přiloží se obvaz s mastí čís. 13 neb 4. Při dlouhotrvajících bolestech nutno natříti se olejem čís. 1 též mezi lopatkami. Rovněž obvaz u „Boulí" uvedený výborně působí.

Masíruje se břicho olejem č. 3 a užívá se pilulek č. 2. Také užívání étherolihu 3× denně 10 kapek na cukr postačí.

Cukrovka. Příznaky: bledost těla i očí, nemocný pociťuje slabost, má světlou, nezbarvenou, cukr obsahující moč.

Projevuje-li se na povrchu těla, natře se zachvácené místo olejem čís. 1. Vždy pije se odvar mořského mechu neb borůvkového listí (10 gr. na ¼ l. vody; též obé současně). Nemocný se musí často potit a musí často močit. Nesmí jísti a píti cukrem slazené pokrmy a nápoje. Také vepřové maso velice škodí.

Červi (viz „Hlisty".).

Čípku zánět. Příznaky: Při každé chorobě čípku zčervená nos (zříme na něm červené žilky); nemocný obtížně polyká, někdy i zánět průdušek se může dostaviti. Olejem čís. 1 natře se místo pod krkem; druhý den po natření přiložíme obvaz z uvařených hub, omaštěných slaninou. Současně kloktejme odvarem trnkového kořene se špetkou kamence v něm rozpuštěného. Rovněž syrupu čís. 8 radno užívati.

Čištění chorobné krve. Příznaky: Bledé, nezbarvené žíly na obličeji, na krku a na údech. Krev je vodnatá, čímž se žíly stávají průhledné.

Olejem čís. 1 natřou se nejdříve vhodná místa horní a po 10 dnech dolní polovice těla, vyjma sliznic a pohlavních ústrojí. Vždy třetího dne po natření masíruje se břicho olejem čís. 3. Pije se odvar koření dřevového (předpis čís. 16) 3× denně nebo se užívá syrupu čís. 8. Výtečným prostředkem jest též jalovec. Počínaje 1. květnem a 12. zářím nechť pije nemocný 2× denně po odvaru 5 gr. jalovce ve ¼ l. vody a to vždy po dobu 40 dnů. (T. zv. jarní a podzimní pročisťování.)

Čmýra. (Menstruace, měsíčky, perioda.) Ať jest čmýra nepravidelná, obtížná, přílišná či zastavená, jest tělo ženy svadlé.

V každém případě masíruje se břicho olejem č. 3 a pije se dřevové thé čís. 16 (viz „Bolesti") nebo ještě lépe užívá se pilulek čís. 2.

Dásně krvavé. Příznaky: Namodralé rty.
Přiloží se obvaz s mastí čís. 4. Současně dlužno kloktati odvarem fialkového kořene ve stejných dílech octa a vody. Hnisá-li dáseň od spoda zubů, nutno je vytáhnouti a místo správně vyčistiti.

Dásní krvácení. Při krvácení použije se téhož, co u „Dásní krvavých" jest uvedeno, pouze s tím rozdílem, že obvaz s mastí čís. 4 nelze přiložiti.

Dávení přílišné zamezí se v nejkratší době massáží břicha olejem čís. 3. Rovněž výtečným prostředkem jest, rozvařiti v nádobě ve lžíci medu 10 zrnek mastixu, což se na lačný žaludek teplé požije. Také přiložením obvazu s kašičkou, která se připraví rozvařením krajíčku chleba se lžičkou umletého zázvoru v nejnutnějším množství bílého vína, na žaludek, při čemž radno požíti 2 pilulky čís. 2.

Dělohy nemoci. Příznaky: Při nesprávné poloze dělohy nastává zvýšený oběh krve v obličeji, který bývá překrvený a červený s modrými skvrnami. Též nohy bývají nezvykle studené. Je-li poloha dělohy nesprávná (na stranu), lze v obličeji na téže straně rozpoznati více modrých skvrn.

Při poruchách dělohy povolá se vždy zkušený lékař. Též výborně často poslouží masáž, při níž použije se oleje čís. 3. Nejlépe povolati masérku do domu, načež po masáži ulehne se a přiloží obvaz (jaký jest u „Boulí" předepsán) mezi nohy.

Dna („Gicht"). Příznaky: Místo, kde se dna usadila, jest zduřelé, jakoby průhledné; zdánlivě jako naplněné tekutinou. Též místní bolesti ji charakterisují, které od rheumatických se rozeznávají zmíněným zduřením. Usazuje se v celém těle, jmenovitě v údech. Tvoří ji usazeniny kyseliny močové.

Každý se důtklivě upozorňuje, aby na dnové otekliny a bolesti nikdy nepřikládal octan hlinitý („kolárskou vodu"), neboť tento dnu neléčí, nýbrž způsobuje pouze obtížně odstranitelné zatvrdnutí! Místo, kde se dna usadila, natře se olejem čís. 1, při čemž nesmí se mýti vodou nad 20^0 C teplou. Též mazání mastí čís. 5 a jmenovitě s mazáním čís. 6 dociluje se dobrých účinků a není tak nepříjemné, jako Kneippův olej. Výborně působícím prostředkem jest přípravek dle č. 14. Je-li dna v prstech, lze ji poněkud zmírniti, ponoří-li se denně prsty do roztaveného včelího vosku, pokud možno horkého.

Dýchadel nemoci. (Viz názvy dle příslušného ústrojí.)

Dýchavičnost. Příznaky: Dýchavičnost se pozná spolehlivě (mimo namáhavé dýchání) dle toho, že jedna strana obličeje a prsou je větší než druhá. Je-li jí strana levá, dokazuje to, že dýchavičnost jest závislá na srdci, které nutno pak současně ošetřovati.

1. Blínové listy se dokonale osuší a na jemný prášek utrou. 50 gr. tohoto prášku promísí se důkladně s 1 gr. čistého ledku (Na NO_3), též utřeného. Pak se dá špetka směsi na žhavé uhlí (dřevěné) a vycházející kouř se polyká, tedy nevdechuje se. Po proceduře sní se nesolený krajíček chleba s máslem. 2. Do trochy vroucí vody kápne se 5—10 kapek jedlového oleje a výpary se polykají. V obou případech užívá se syrupu čís. 8.

Epilepsie (viz „Padoucnice").

Hlad šestinedělek. Břicho masíruje se olejem č. 3 a užívá se syrupu čís. 8, rozpuštěného v železitém víně. Též přikládají se teplé obklady na život.

Hlas slabý vždy sesílí, natře-li se t. zv. „řečnice" (místo mezi prvním žebrem a ramenem) na obou stranách prsou olejem čís. 1. Také přiložení teplých obkladů na krk a pití železitého vína, v němž rozpustí se něco syrupu čís. 8, zcela dostačí. — Výborným jest též prášek z kostelní myrrhy, ukloktaný s celým vejcem; sní se pomalu před spaním.

Hlavy bolení. Nejúspěšnějším trvalým prostředkem jest olej čís. 1, jímž natře se týl pod vlasem. Dobře prospívá přiložiti na temeno hlavy obklad z odvaru bobkového semene ve vodě nebo levandulového listí ve směsi vody a octa, při čemž požijí se 2 pilulky čís. 2. Nohy pak omyjí se ve studené vodě a touto vykartáčují se lýtka, načež ulehne se do postele.

Hlenotok. Příznaky: Působí-li hlenotok nemoce jater, má pacient zažloutlé oči; pak-li nemoce průdušek, jest obličej i krk nemocného bledý; pochází-li nemoc od žaludku, má nemocný kalné oči. V tomto případě přichází do žaludku málo žluči.

Olejem č. 1 natřou se štětečkem místa na krku až k průduškám a pije se odvar směsi ibišového kořene a fenyklu, nebo se užívají pilulky čís. 2, nebo syrup čís. 8, je-li od žaludku. Stačí však mnohdy teplý obklad.

Hlen v dýchadlech. Nejlépe působí syrup čís. 8, ač odvar fenyklu, čekanky, plicníku též dostačí.

Hlísty (červi). Příznaky: Modré pruhy pod očima a neustálé svrbění ve spodní části nosu.

Ráno na lačný žaludek dá se klystér z odvaru 5—10 gr. kůry z granátového jablka ve 200 gr. vody. As po ½ hodině se stolicí se červi spustí, čemuž ještě napomůže, užijí-li se tři pilulky čís. 2.

Hltanu zánět. Příznaky: Oteče s obou stran ohryzek. Olejem čís. 1 natře se krk v předu. Současně nutno kloktati odvarem trnkového květu s kamencem (v něm rozpuštěným). Rovněž obklad z vařených hub (kterýchkoli), slaninou omaštěných, úplně postačí, užívá-li se k tomu syrupu čís. 8.

Hniloba úst. Příznaky: Nejvíce se jeví pod jazykem a po stranách. Řeč bývá huhňavá.

Hnilobné vřídky se pírkem natřou vodným roztokem nadmanganu draselnatého. Současně nutno vyplachovati ústa odvarem z 5 gr. fialkového kořene ve 200 gr. vody a octa (stejné díly). Jiným výtečným prostředkem jest potírati postižená místa v ústech sádlem, v němž za

horka byl vyextrahován česnek (10 gr. česneku na 150 gr. sádla).

Hnisání. Okolí se natře olejem čís 1 a druhý den se přiloží obvaz s mastí č. 5, neb ještě lépe 13, neb se maže mazáním č. 6.

Horečka. Příznaky: Horečka obyčejná: studené nohy a bolení hlavy. „Hlavnice": nohy se dole potí a jich teplota se střídá, při čemž je stálá bolest hlavy. Horečka „mozková" (zánět mozkových blan): nohy stále studené, zvracení, halucinace nemocného. Jsou-li horečky časté a velké, jest nejlépe natříti nemocného v týle a na lýtkách olejem čís. 1. Všeobecně dostačí, přikládáme-li na temeno hlavy obklady z bobkového semene a levandulových květů, uvařených v stejných dílech octa a vody. Nutno užívati též pilulek čís. 2 (6 denně).

Hostec viz „Rheumatismus".

Hrtanu zánět. Příznaky: Svadlé a namodralé rty, červená brada a špatná mluva.

Obdobné jako při „Hltanu zánět", avšak místo hub přikládáme řídký tvaroh.

Hubenost. Příčinou hubenosti bývá nejčastěji i při dostatečném požívání potravy špatné spalování potravin v těle. Tu nutno říditi se dle předpisu uvedeného ve „Spalování potravin v těle nedokonalé" a teprve potom, když pozorujeme mírné zlepšení, užíváme denně 2 (u dětí) až i 6—8 polévkových lžic přípravku, jejž zhotovíme rozpuštěním 10 gr. kalciumhypofosfátu (calcium hypophosphorosum: $Ca(H_2 PO_3)_2$ a 350 gr. jemného syrupu ve ¾ l. vody. Nejlépe jeví se účinek při vpadlých lících, které se zakulatí v krátkém čase.

Hypochondrie. Choroba nervová. Strach a nesmělost provází nemocného, který trpí utkvělou myšlenkou na blízké neštěstí, nespokojenost, naříká si na život atd. Olejem čís. 1 natřou se každých 10 dní místa jedné části těla; nejdříve, krk, čelo, tváře a temeno hlavy, pak ruce na to prsa a záda, pak břicho a stehna a konečně dolení část nohou. Na oční víčka, do uší, do očí, na sliz-

nice a genitalii (pohlavní ústrojí), pod paží n e s m í olej přijíti. Užívá se pilulek čís. 2.

Hysterie. Hysterikové mají příznaky onemocnění jako hypochondři, leč pozorovati lze u nemocných třesení údů i celého těla.

Provádí se přesně tak, jako u hypochondrie. Celé tělo nemocného nutno však omývati studenou vodou neb zaobalí se nemocný do prostěradla ve studené vodě namočeného a vyždímaného. Kapek pod čís. 10 uvedených radno užívati. Nemocný ať se vyvaruje všeho rozrušování, zvláště pohlavního.

Cholera asijská. První a nejdůležitější podmínkou jest, dáti onemocnělému h o d n ě p í t i v o d y n e b o j e š t ě l é p e p o d m á s l í! Nápoje tyto jej propláchnou a nastane uzdravení, neboť právě průjmy vychází nemoc z těla. Použije-li se uvedených zde kapek, a dostanou-li postižení hodně píti, nenechá-li se nemoc zastarati, pak jest úspěch jistý. Kapky proti choleře: 3 velké hlavičky česneku, 40 gr. kostelní myrrhy, 5 gr. sušených blínových listů, 1 litr čistého líhu 96%ního, ½ litru pramenité vody. Česnek co nejjemněji utřený, myrrha a blínové listy co jemný prášek se smísí, a v lahvi polijí samotným lihem a za občasného zatřepání se vše ponechá as týden na mírně teplém místě v láhvi, dobře uzavřené. Pak teprv se přileje voda a promísí. Filtrovati se nemusí, neboť tím lépe se vše vyextrahuje. Postiženému podává se 2—3× denně po kávové lžičce.

Chrapot. Je-li úporný, natře se olejem čís. 1 krk a současně se kloktá odvarem trnkového kořene s kamencem. Výborným a spolehlivým prostředkem proti chrapotu jest toto: kostelní myrrha se utluče na přejemný prášek, jehož velká špička nože se rozetře s obsahem celého jednoho vejce, což se pozvolna sní. (Vždy s 1 vejcem denně.) Zpěvákům, řečníkům prospívá prostředek tento nad jiné praeparáty. Také syrup čís. 8 se osvědčuje.

Chrlení krve. P ř í z n a k y: Sladko v ústech, při častém chrlení zarudlý obličej.

Hrst umletého kmínu se vyvaří v litru sil-

ného octa, odvar se procedí a v tomto teplém odvaru namočí se ručník a přiloží do týla (na krk za hlavu). Hojně namočenými klůcky v témže odvaru obvážeme dlaně. Chrlení se v ½ hodině určitě zastaví a další trvání jeho se značně omezí.

Chřipka. Příznaky: Mrazení, unavenost v údech, nechutenství a bolesti hlavy, hlavně čela, příznaky rýmy. Křečovitý kašel, horečka. Též bolesti žaludku, zácpa nebo průjmy. Onemocnění nervu trojklaného. Podle příznaků upotřebí se olej č. 1, č. 3, syrup č. 8, mazání čís. 10, masti č. 14, pilulek čís. 2.

Impotence (pohlavní slabost). Při ošetřování v impotenci nedostačí ozdravování různými přípravky, nýbrž nutno dodržovati i přesnou životosprávu.

Všem, kteří hledají ozdravění nutno se říditi „desaterem" zde uvedeným.

1. Onanoval-li jsi až dosud, ustaň ve svém bláhovém počínání navždy.
2. Jsi-li ženat, vyvaruj se pohlavního styku, pokud nejsi úplně vyléčen!
3. Uvědom si, že poddáváním se vášni oslabuje a vysiluje se nejen pohl. ústrojí, ale celé tělo, zejména však nervová soustava, kterou musíš posilovati!
4. Nepřemýšlej o svém stavu! Nemysli na ženy! Nečti pikantních knih.
5. Strava budiž silná, masitá (pokud to poměry dovolují).
6. Věnuj se nepříliš vysilující práci tělesné a pohybuj se venku!
7. Koupej se často, v létě ve studené, v zimě ve vlažné vodě!
8. Každodenně umývej úd (hlavně žalud) studenou vodou!
9. Pij denně ⅛—¼ litru železitého vína!
10. Jsi-li svoboden, udržuj po dobu léčení čistý poměr se slušným, vážným děvčetem!

Léčení trvá v celku přesně 5 týdnů a je k němu v první řadě zapotřebí kořene kozlíku lékařského („radix

valérianae"; „baldrián"), dobře usušeného a na jemný prášek utlučeného. Jeho účinek jest vydatný a stálý! Ošetřovaný ať prvý a pátý týden napařuje celou dolní část těla. Napářka se připraví, dá-li se na dno nádoby plochá mísa s vroucím, neprocezeným odvarem ze 30 gr. kořene v ½ litru dobrého bílého vína. Jelikož použití bílého vína vyžaduje většího nákladu, dostačí, zředí-li se 1 díl vína ve 3 dílech vody. Víno zcela vynechati se nesmí! Spodní část těla, hlavně úd, musí se nalézati nad mísou! Kolem břicha nutno obvázati látku tak, aby výpary z odvaru neunikaly. Napářka smí trvati jen tak dlouho, dokud se pociťuje teplo vycházejících výparů. Nutno napařovati se večer, aby ošetřující se mohl ihned na lože odebrati a ukrýti se. Nutno posilovati též nervovou soustavu, proto béře se po celých pět týdnů:

a) pilulky čís. 2., v lehčích případech 2×, v těžších 3× denně po dvou pilulkách (nikoliv při průjmech a při zlaté žíle!).
b) pítí odvar kozlíkového kořene:
   V y p r a c u j t e v š e p ř e s n ě t a k t o:
   1. v lehkých příp. 2× denně po 1½ gr.,
   2. v těžších příp. 3× denně po 1½ gr.,
   3. v nejtěžších příp. 3× denně po 2 gr.,
   kořene vždy ve ¼ litru vody, nebo ještě lépe ve směsi stejných dílů vody a bílého vína. Dobře prospívá též požití denně 2 gr. jemně mleté čisté skořice a 3—6 „Blandových pilulek" (obdrží se v lékárnách).

Ozdravující účinek dle uvedených návodů jest zaručený a stálý.

Ischias. Při ošetřování ischiasu použito budiž úplně téhož jako u „Boku bolesti". Osvědčený jest též přípravek dle návodu čís. 14. (N i k d y s o u č a s n ě.)

Jater nemoci. P ř í z n a k y: Při lehkém onemocnění nemocný dostane žloutenku jaterní, čímž celé tělo dostane nažloutlou barvu jako při slabé skutečné žloutence; těžší onemocnění jest spojeno s rozšířením žluči, při čemž hlavním znakem jest mírné zčernání nehtů; nejtěžším

onemocněním jsou žlučové kaménky (v. t.) — Ošetřování prvých dvou onemocnění: Místo, kde se nalézají játra, masíruje se denně olejem čís. 3, načež přiloží se teplý obklad. Současně užívá se pilulek čís. 2, jež nutno zapíjeti odvarem zeměžluče. Nemocný nesmí píti pivo a nesmí jísti kyselá jídla a vepřové maso.

Kálení bolestné. Příznaky: Záušní vrásky a bolesti v zádech, též bolestná stolice má spojení s následujícími nemocemi: Úbytě (vysychání míchy) v. t.; kaménky močové v. t.; střevní vředy v. t., které mají za následek též bolestivou stolici. — Ošetřování všech těchto nemocí jest stejné. Olejem čís. 3 masíruje se břicho a ta místa, kde jsou játra, při čemž užívají se pilulky čís. 2 (4 denně), které zapíjíme odvarem z 5—10 gr. směsi pýřavky, rozmariny a jalovčinek ve ¼ litru vody. Masírování kříže, pak míst, kde jsou játra a pobřišnice mastí čís. 5, zvláště při úbytích se doporučuje.

Kaménky ledvinové a močové. Příznaky: Prudké bolesti v bedrech, v bocích, v měchýři, vystřelující až do horních a dolních končetin. Nutkání k močení, krvácení z měchýře, nevolnost, zvracení, mrazení. Močení bývá náhle přerušené ucpáním kaménkem. Pije se odvar koření čís. 16., mléko, šťáva citronová od 1 lžíce do 5 lžic denně po jídle. Pilulky čís. 2. Mazání čís. 3.

Kaménky žlučové. Příznaky: Pleť nemocného jest velmi žlutá. Zajímavo jest, že lze nemocnému zříti v očích tolik skvrnek (jako krupičky), kolik žlučových kaménků má postižený v sobě.

Žlučové kaménky jsou chorobou bolestivou i velmi nebezpečnou, avšak prostředek zde uvedený jest spolehlivý. Kaménky vyjdou z těla v době neobyčejně krátké. Připravíme odvar následujících čtyř částí:

1. Plavuňového prášku.
2. Bedrníku malého (smí se použíti pouze bedrníku malého, který má bílé květy).
3. Jalovčinky.
4. Sladké dřevo (lékořice).

Stejné díly jmenovaných bylin na drobno rozkrájených se smísí, z čehož vezmeme 10 až 15 gr. na ¼ l. vody, kterýžto odvar se pije 2× denně, současně užívá se pilulek čís. 2 (3× denně po dvou) a masíruje se místo, kde jsou játra, olejem č. 3. Pilulek se užívati musí, aby kaménky vyšly stolicí ven; jdou-li u mužů přirozením, musí se v případných obtížích, kdy kamének vyjíti nemůže, vstříknouti olej olivový a kamének prsty zvolna vytlačiti.

Kašel. Nad veškeré přípravky nejlépe působí syrup č. 8 ve směru tomto již osvědčený.

Katarrh plic a katarrh průdušnic. P ř í z n a k y: Při kterémkoli z těchto katarrhů bývá vždy na obou stranách krku oteklina.

Pro oba katarrhy jest syrup čís. 8 nejlepší, ač dostačí též odvar ibišku, fenyklu, sladkého dřeva, ostružinového listí a černých drobných hrozinek. Při katarrhu průdušek doporučuje se natříti v předu krk olejem čís. 1 a píti uvedený odvar. Vdechovati oleje jalovcový a jedlový nakapané na horkou vodu.

Katarrh ušní od narození. P ř í z n a k y: Pozná se pouze u malého dítka ještě v peřince neklidným otáčením hlavy na strany. Jinak projevuje se hlavně výtokem z uší.

Olejem č. 1 natře se nemocný za ušima a nakape se mu asi 6 kapek oleje čís. 3 první den do levého, druhý den do pravého ucha a to nejlépe ráno, kdežto na noc nechť si nemocný odvarem jalovčinek vystřikuje příslušné ucho.

Klouby opuchlé, ztrnulé a pod. Ošetřují se nejpohodlněji obvazem s mastí čís. 4 nebo 5. Nebo natřou se přímo olejem čís. 1 a třetí den přiloží se v obvazu těsto z červené hlíny (bolusu) a octa. Jest to prostředek dobrý ale bolestivý.

Kolika. P ř í z n a k y: Obličej má černožlutou barvu a pod očima jsou modravé pruhy.

Nejlépe jest několikráte denně masírovati břicho olejem čís. 3. — Rovněž výborné jest použíti 2—3× denně po 10 kapkách etherolihu, rozředěného ve sladké vodě.

Doporučuje se lehnouti na zem a váleti se se strany na stranu, aby střeva dostala správnou polohu.

Kopřivka. Příznaky: Osutina a chvění v celém těle. Osutá místa natírají se mastí čís. 5, neb mazáním č. 6, nebo mazáním, pořízeným z česneku, euphorbia a dřevného oleje (procezený odvar). Osutina v obličeji omývá se mýdlem čís. 12.

Kornatění cév (tepen). Příznaky. Nemocný má na krku vrásky a za ušima bílé skvrny. Nastává obtížné močení a stolice. Ochablost nohou jest též příznačná. — Olejem čís. 1 natře se nejprve páteř, za 10 dní pak nohy. Po 4 dnech omývá se celé tělo postiženého studenou vodou a tře kartáčem. Pak nutno ulehnouti a dobře se ukrýti. Žádné horké koupele. Po 20 dnech masírují se celá záda mimo páteř mastí čís. 5. — Pití odvaru z rosničky okrouhlolisté (Drosera rotundifolia) jest velmi účinné, ba specifické. Odvar pije se 3× denně.

Kostižer. Postižená místa se natřou každých 10 dní olejem čís. 1; třetí den se přiloží mast čís. 13. Mimo to dlužno vymývati odvarem rostliny „Cardus benedictus".

Krku zánět. Olejem čís. 1 se natře celý krk a třetí den přiloží se naň slanina v plátky rozkrájená. Též nutno kloktati odvarem trnkového květu a případně i užívati syrupu čís. 8. Pro lehčí případy postačí myrrha s vejcem jak u „Chrapotu" popsáno.

Krtice. (Skrofulosa.) — Velmi bolestivým, ale účinným ošetřením jest použití oleje čís. 1, jímž zachvácená místa postupně (ne všechna) se natřou a teprve třetí den přiloží se na klůcku masť čís. 4. Způsobem tímto postižený ozdraví.

Krvácení zastavuje mastix v prášku, jímž krvácející rána se zasype. Teče-li krev z nosu, zastaví se přiložením studeného obvazu na týl. Při dlouhotrvajícím krvácení ošetřuje se tak, jak při „Chrlení krve", bylo uvedeno.

Krvotok. Nejlepším prostředkem vůbec jest směs stejných dílů mastixu a kostelní myrrhy v prášku, který se béře 2—3× denně na špičku nože současně s pilulkami čís. 2. Mimo to přikládají se studené obklady na břicho.

Křeče žaludeční. Kdo jimi trpí, ať užívá pilulek čís. 2 a nechá si masírovati břicho olejem čís. 3. Trvale ozdraví, natřeme-li olejem čís 1 místo nad žaludkem, načež druhý den přiloží se obvaz s teplou kaší, z ustrouhaného chleba a zázvoru v bílém víně, při čemž pilulek čís. 2 rovněž nutno užívati.

Kurděje. Příznaky: Uvolněné zuby, že i vypadávají. Specifikem jsou: šťáva citronů (kyselina citronová). Rorovněž vyplachování úst odvarem 10 gr. fialkového kořene ve 200gr. směsi stejných dílů octa a vody je odstraňuje. Jsou-li provázeny „fistulemi" („fiŕtlemi"), natře se dáseň z venčí olejem čís. 1.

Kuří oka se odstraní nejlépe, když se na ně přes noc přiloží na plotně rozpečená cibule. Po třetím přiložení této se obyčejně kuří oko vyloupne.

Kůže rozpukaná a drsná bývá zpravidla na rukou neb nohou.

Na rukou ozdraví se, pakliže je natřeme mastí, připravenou následovně: rozpustíme na kraji plotny, nikoliv přímým plamenem!) 20 gr. přírodního včelího vosku, 20 gr. oleje mandlového, 20 gr. oleje olivového a 10 gr. másla. Máslo se dá až naposled, a hotová mast se nalije do vhodného kelímku. Porušená kůže se na noc namaže a obváže. — Jsou-li postiženy nohy, napaří se, načež se natřou mastí čís. 6 a obvážou (na noc).

Kýla. Z usušeného kořene aronu blamatého připraví se odvar, který průtrží trpící vypije. Bílým plátnem procezená a v tomtéž zaobalená usazenina co možno nejteplejší se na průtrž přiloží a přitáhne průtržním pásem u dospělých, obvazem u dětí. Střevo se pak samo vtáhne do těla.

Ledvin nemoci. Příznaky: Každý člověk ledvinami chorý je ve tváři význačně oteklý.

1. **Zánět ledvin.** Místo, kde jsou ledviny, natře se olejem čís. 1 a po třech dnech se přiloží těsto z mouky jalovcové, žitné a octa. Užívá se pilulek čís. 2 a syrupu čís. 8, k čemuž pije se odvar směsi jalovčinek a

sladkého dřeva. Místo oleje čís. 1 lze též použíti masti čís. 5. —

2. **Písek ledvinný.** Lze ošetřovati jako zánět ledvin, ale k odvaru jalovčinek a sladkého dřeva radno přidati odvar rozmariny a bedrníku malého. Výborně účinkuje pití odvaru dřevového koření čís. 16.

Lišej známe obyčejný, chronický, mokvavý a žíravý, čili „lupus". —

1. **Obyčejný lišej** se ztratí po použití prostředku dle čís. 4. neb 6. —

2. **Chronický lišej mokvavý** odstraní se nejjistěji zvláštním mazáním, které se připraví, rozvaří-li se euphorbium a česnek ve směsi dřevného oleje s malým dílem octa a pak se vše procedí. Také přímým natřením olejem čís. 1 se lišej zúplna odstraní. Též mazání č. 6 pomáhá.

3. **Žíravý lišej** čili „lupus" ošetřuje se nejlépe tak, že se natře olejem čís. 1, po hodině se obváže a druhý den přiloží se masť, připravená z červené hlínky („bolusu") a bílé vaseliny. Též zvláštní mazání uvedené pro chronický lišej mokvavý osvědčuje se i pro lupus.

Malarie. Střídavka. Mrazení a třesavka, rychle se dostavující horečka a opětné klesnutí teploty na normal za neobyčejného pocení. Rozeznává se střídavka třetidenní (malaria tertiana), čtvrtodenní (m. quartana) a neurčitě se vracející (m. tropica). Po několika týdnech anebo až po měsících dostaví se opět řada záchvatů. Léčení provádí se pobytem v horách. Hlavním léčivem jest chlorid chininu, kterého se podává pět až tři hodiny před záchvatem v oplatce 0.5 g. Zapíjí se vodou, do které se vkapalo 10—15 kapek zředěné kys. solné. Chinin nutno užívati po několik měsíců, třebas by dávka půl gramu každý den se nedávala. Pro chuť k jídlu a pro posilnění pije se odvar kůry chinové 10 g na ½ l. vody.

Mandlí zánět a ochablost. Známá tím, že postižený mluví nosem.

Olejem č. 1 natře se opatrně nemocný za ušima a pod bradou na krku v místech mandlí. Po 3 dnech se

přiloží plátky slaniny na krk a kloktá odvarem bezového květu a šalvěje s kamencem.

Mdloba obyčejná ustává, užívá-li osoba k častým mdlobám náchylná denně 6—8 pilulek čís. 2.

Mdloba u těhotných, objevuje se většinou u žen, jimž se má naroditi chlapeček. Zčervenalý obličej matky jest příznačný. Je-li obličej při mdlobě bledý a skvrnitý, jest to příznakem, že narodí se holčička. Ošetřování obmezuje se na užívání pilulek čís. 2 a syrupu čís. 8. Je-li matka náchylná k potratu (který by za mdloby mohl nastati), nechť jí denně duběnky, smažené s vejcem.

Měchýře nemoci. Rozeznáváme: katarrh měchýře, kaménky močové, měchýře zánět (v. t.). Při katarrhu stává před vymočením bílý výtok. Při zánětu zardí se obličej a jsou kalné oči.

Katarrh se ošetřuje užíváním pilulek čís. 2. Současně pije se odvar ze stejných dílů listí medvědice a průtržníku a přikládá se na břicho obklad z vařeného ječného šrotu neb jahelné kaše. Syrupu čís. 8 radno též užívati. Ošetřování při kaménkách močových viz pod „Kaménky ledvinové a močové". Jsou-li spojeny s kaménky žlučovými, používá se prostředků pouze proti kaménkům žlučovým právě tak, jako katarrh.

Menstruace, měsíčky (viz „Čmýra").

Migréna. Příznaky: Migrénou onemocnělý má oční bělmo červené, kdežto oči nemocné nejsou. —

Ošetřování jako u „Horeček".

Mléka nedostatek. Ošetřování: Nejlépe jest píti 2 až 3× denně odvar 5—10 gr. „mléčníku" („Der Freisamkraut") Herba Jaceae neb mořského mechu, neb fialkového kořene ve ¼ l. vody, anýzu neb kmínu.

Moč pudícím prostředkem jest pýřavka a koření čís. 16.

Močení krvavé, noční a obtížné odstraní se masírováním břicha olejem čís. 3, nebo ještě lépe přikládáním teplé jahelné kaše, neb spařeného ječného šrotu na močové ústrojí. Též prospívají moč pudící léky.

Mrazení žaludku. Příznaky: Mrazení v zádech i ve vnitřnostech. Ošetření viz „Žaludku nemoci".

Mrtvice. Jest mrtvice srdeční, jaterní a páteřní. Dle toho projevuje se na levé neb pravé straně těla; je-li páteřní, tu v celém těle. — Ošetřování jest úplně takové jako při „Hypochondrii", avšak vždy 3 dni po natření nemocné části těla natírá se zase odvarem levandulových listů neb květů v octě.

Nádory. — Jsou-li kdekoliv v břiše, masírují se nejdříve olejem čís. 3. Výborným prostředkem, s kterým však musí se opatrně zacházeti, jest chvojka klášterská. Odvar jako prst velkého kousku lodyhy ve ¼ l. vody se požije, načež celý nádor obyčejně vyjde bez veškeré operace. Těhotné ženy tohoto prostředku nesmí použíti! Současně nutno užívati 3× denně na špičku nože prášku z fialkového kořene. Nádory na těle ošetřují se jako „Vředy na těle".

Nadvarlat zánět. Ozdravování děje se tím způsobem, že pacient sedne si denně na noc do vody, pokud možno nejteplejší tak, aby voda sáhala až k pupku a současně ponoří obě ruce do studené vody v jiné nádobě, vedle připravené. Ve vodě setrvá ½ hod. Pak přiloží se obvaz z byliny „Foenum graecum", (jejíž semeno rozmělní se na prášek a zavaří s nejnutnějším množstvím vody v kašičku), načež postižený ulehne. Současně nutno užívati syrupu čís. 8.

Nadýmání. — Kolem břicha masíruje se olejem čís. 3 a současně užívá se pilulek čís. 2 a syrupu čís. 8.

Nachlazení či nastuzení. Vše jako u rheumatismu.

Nachlazení se vyvarujeme, když citlivá místa vymasírují se přípravkem, který se upraví ze 330 gr. oleje olivového, 55 gr. oleje arachového, 55 gr. vosku včelího a 35. gr. ceresínu, vše se smísí a na mírně teplých kamnech roztaví, promísí a po ztuhnutí utře s 5 gramy peruanského balsámu a 20 gr. kyseliny salicylové, jemně spráškované. Místo na těle musí býti před masáží úplně suché.

Návaly krve do hlavy. Olejem čís. 1 natře se nemocný v týle a na lýtkách. Současně přikládá se na povrch

hlavy obklad z bobkových listů, odvařených v stejných dílech octa a vody a užívá se pilulek čís. 2.

Nedoslýchavost odstraní se neb alespoň zmírní, natře-li se nedoslýchavý olejem čís. 1 za ušima a nakápne-li si 6 kapek oleje čís. 3 první den do levého, druhý den do pravého ucha, vždy nejlépe ráno, na noc nechť si nemocný odvarem jalovčinek vystřikuje příslušné ucho.

Nechutenství. Příznaky: Je-li kdo stížen trvalým nechutenstvím, trpí též nepříjemným zápachem z úst.

Olejem čís. 3 se namasíruje celé břicho a užívá se syrubu čís. 8 a pilulek čís. 2.

Neplodnost. I. U mužů: Příčiny neplodnosti u mužů nastávají buď následkem ochablosti (impotence), neb nutno hledati příčinu v nemoci v semeni, které nemá v sobě oplozující součástky (spermata; „oligospermie"); toho příčinou bývají uzavřené průchody šňůry šourkové, což se stává hlavně po kapavce. Rozpoznati oligospermii možno pouze drobnohledem. — Jak zachovati se při ochablosti viz pod „Impotence". Je-li neplodnost zaviněna neprůchodností provazce chámového, vstřikuje se do pyje slabý roztok t. zv. „bílého jódu" (jódid sodný, který v lékárnách lze obdržeti). Mimo to natírá se večer před spaním obnažený žalud a šourek (případně i podbříší) mastí čís. 9. Oligospermie vrozená je nevyléčitelná. — II. U ženy: Neplodnost u ženy jest povšechně nepoznatelna, neboť celé tělo této může býti zdrávo. Bývá jí m. j. příčinou neprůchodnost trubice spojující vaječník s dělohou, takže vajíčko nemůže přijíti na místo, kde může nastati oplození. Jinými příčinami jsou různá znetvoření i nepříznivá poloha dělohy, pak uzavřený otvor děložní, ano i nesprávné zakřivení poševního průchodu. Mnohé příčiny neplodnosti jsou nevyléčitelny. Odstraniti dá se pouze taková neplodnost, která jest zaviněná nesprávnou polohou dělohy. Nejdříve se namasíruje hrdlo dělohy za použití cyklamínového oleje čís. 3 uvnitř i zevně, aby děloha dostala správnou polohu. Pak se dovnitř zavádějí tampony s mastí čís. 9 tak dlouho, až se do-

staví slabý bělotok a žena stává se plodnou. Olej čís. 3 a mast čís. 9 jsou pro tyto účely dobrými prostředky, avšak jich použití nutno svěřiti zkušenému lékaři.

Nepravidelný oběh krve. Příznaky: Žíly nemocného jsou nepravidelně vystouplé a vzezření jeho jest bledé. Ošetřování jako „Hypochondrie".

Nervosa. Příznaky: Zajíkavá úsečná řeč při zavření očí, rychlé pohyby víček, neklid v celém organismu.— Je-li nervosa slabší, dostačí užívati pilulek čís. 2 (6 denně) a syrupu čís. 8. Je-li nervosa silná, třeba říditi se návodem jako při „Hypochondrii". Současně užívá se prostředků dle čís. 10, též se jím maže temeno hlavy nad čelem. Souvisí-li nervosa se srdcem, nechť maže si chorý prsa mastí čís. 4 a užívá 2—3× denně kapek, u „Srdce nemoci" uvedených. Také přikládání teplého obkladu z bílého vína na srdce se osvědčuje. — Souvisí-li nervosa s nemocí žaludeční, břišní a střevní vůbec, zejména u žen, doporučuje se mimo předpisů dle čís. 2., 8. a 10. současně 3× denně po 1—2 gr. prášku z kořene kozlíkového, dobře usušeného.

Nervy slabé. Co bylo uvedeno u „nervosy" používá se i zde pouze s tím rozdílem, že není závislosti na srdci.

Nespavost se zamezí: Lehkou, nedráždivou stravou. Před ulehnutím vlahá celková lázeň, mokrý náčinek do týla, ponoření nohou až po kotníky do horké vody na ¼ hodiny. Tření vlažnou směsí bezinkového octa s vodou celého těla. Slabý odvar kozlíku lékařského. Pilulku jednu čís. 2. bráti na noc. Též stačí, nakápneme-li si do jednoho ucha 3—4 kapky oleje čís. 3 neb 11.

Neštovice. Jsou plané a pravé; tyto jsou nakažlivé. Oba druhy se ošetřují stejným způsobem. Aby nezůstaly po neštovicích důlky, přikládají se na obličej obklady ze smetany, na ostatní části těla z bílého vína. Užívá se pilulek čís. 2 (6 denně) a pije se 2—3× denně odvar koření čís. 16, jehož dává se 10 gr. na ¼ l. vody. Pro posilnění užívejme syrupu čís. 8.

Nos ucpaný a červený se vyléčí šňupáním prášku z osladiče s 5% mentholu dle váhy. Je-li nos červený,

natře se denně na noc mastí čís. 9, nebo ještě lépe olejem čís. 1. Potom však nastává as týden loupání kůže (strupy) a choulostivým není radno vycházeti ven.

Obrna údů. Příznaky: Obrnou stížený klade nohy blízko sebe a do špičky.

Zachvácené údy natřou se olejem čís. 1, načež třetího dne přiloží se masť čís. 5 neb obklad s bílým vínem.

Očí nemoci. Jsou-li oči bolavé, krvavé, zanícené neb slzí-li, neb trpíme-li katarrhem očním, nutno se natříti mírně olejem čís. 1 za ušima a dávati studený obklad na lýtka. Na oči přikládají se teplé obklady s bílým vínem, nebo heřmánkovým odvarem, nebo s bílým vínem, v němž vyvařen heřmánek (nesmí se dlouho vařiti, nejlépe jest upraviti pouze nálev). Oči vymývají se růžovou vodou a víčka se slabě potírají mastí borovou. (Oční zákal viz „Zákal oční".) Vyhledejme vždy zkušeného lékaře.

Oheň ve tváři je-li od narození, dá se odstraniti pouze výrony radiovými. Natírá-li se dítěti ihned po narození česnekem, stane se často, že zmizí.

Ochrnutí jazyka. Natřou se v předu místa mezi ramenem a prvním žebrem na obou stranách („řečnice") též na zádech, na protilehlém místě olejem čís. 1.

Ochrnutí páteře. Příznaky: Žilky v očích se ztratí a oči pozbudou svého lesku. — Páteř a lýtka nemocného natrou se olejem čís. 1. Třetí den přiloží se obvaz s mastí čís. 5. Poněvadž se často zastavuje moč, musí se na celou spodní část těla přikládati teplé obklady ze spařeného ječného šrotu neb jahelné kaše. Současně se užívá pilulek čís. 2.

Oka kuří (viz „Kuří oka").

Omrzliny (viz „Oznobeniny").

Onanie následky (viz „Impotence").

Opar jazyka odstraní se kloktáním odvaru trnkového kořene s kamencem neb odvarem fialkového kořene. Je-li opar zarputilý, nutno, počínaje ohryzkem, natříti krk a prsa až k prvnímu žebru olejem č. 1.

Opar lícní ošetřuje se tak, že místo obyčejným mýdlem myje se mýdlem čís. 12; při zarputilém oparu natírá se nemocný olejem č. 1, stejně jako při „Oparu jazyka". Výborným prostředkem jest také gelée dle čís. 15.

Opruzeniny zasypávají se bramborovým škrobem neb plavuní, nebo natírají se prostředky pod čís. 4 neb 6 uvedenými.

Opuchliny (viz „Otoky").

Osutiny kožní. — Natírají se čís. 4 nebo 6, aneb vymývají se denně mýdlem č. 12. Současně pak pije se odvar 10 gr. koření dřevového čís. 16. ve ¼ l. vody třikrát denně. Také potírají se napříč rozříznutou hlavičkou česneku, který se vhodí pak do ohně. Osutiny zmizí v krátké době (proceduru tuto nutno opakovati).

Otoky. Příznaky: Je-li některé místo na těle (ku př. nohy) oteklé, jest i obličej zduřený a sice od srdce oteče strana levá, od ledvin pravá.

Otok natře se přímo olejem č. 1 a po 3 dnech přiloží se masť čís. 4. Také masť č. 13 a mazání č. 6 samo o sobě úplně dostačí. Současně ať se užívá pilulek č. 2, které se zapíjí na moč ženoucím odvarem koření dřevového čís. 16. S ošetřováním nemoci, od níž otoky povstaly, nutno ihned započíti.

Otrava krve. Příznaky: Nastane-li otrava krve, otékají rychle postižené části těla a dostavuje se nevolnost. —

Celý úd, v němž se otrava šíří, natře se až po ránu, kudy otrava vnikla, olejem č. 1 a na tuto přiloží se masť č. 4 (v obvazu). Šíří-li se otrava již do těla, postupuje se přesně tak, jako u „Hypochondrie" jest vyznačeno, pouze s tím rozdílem, že se nejdříve natře olejem č. 1 postižený úd.

Otravy vnitřní (fosf., otruš. atd.). Ihned po zjištění otravy způsobí se dávení dávivým kamenem a silný průjem pilulkami č. 2, nebo jiným projímadlem. Na to ihned dá se mu užíti protijedu. Projevuje-li se vnitřní otrava někde na povrchu těla skvrnami, natřou se tyto též olejem č. 1. Průjmy udržují se aspoň 24 hodiny. Při arsenu 1

část pálená magnesia a 20 č. vody. 4 lžíce během čtvrt hodiny.

Otřesení mozku. Příznaky: Postižený neudrží hlavu, která mu klesá na strany, nemůže mluviti a stěžuje si na bolení hlavy.

Olejem č. 1 natře se celé temeno hlavy a druhý den se přiloží řídký tvaroh.

Oznobeniny ošetřují se nejlidověji rozpečenou obyčejnou neb mořskou cibulí. Výborné jest mazání č. 6. Nebo přikládá se obvaz s mastí č. 4 neb 13. Natření oznobenin olejem č. 1 jest nejlepším lékem, ale působí bolestivost.

Padoucnice. Dobrým prostředkem pro každou padoucnici jsou pilulky č. 2 (6—8 denně) a mazání č. 6 (mažou se týl, záda a boky, také i nohy.

Pakostnice. Příznaky: Rozeznávají se dva druhy pakostnice: suchá či „loupavá" a rheumatická, kdy dostavují se otoky a modrají žíly. Příznaky jsou jen místní.

Postižený úd se natře olejem č. 1 a třetí den se přiloží obvaz s mastí č. 4. Také mazání č. 6. neb obvaz s kaší, upravenou za tepla z prášku kořene posedu bílého, mouky a másla na úd přiložený, ulevuje bolestem. Způsobem prvním se pakostnice obyčejně úplně odstraní.

Perioda (viz „Čmýra").

Pihy odstraní se nejlépe, myje-li se tvář mýdlem č. 12; též mast č. 4 výborně působí. Obzvláště mýdlo má znamenité účinky. Gelée, dle návodu čís. 15, odstraňuje pihy též velmi rychle.

Píchání na prsou. Příznaky: Brada jest znatelně svadlá a jsou na ní vrásky.

Prsa se mažou mastí č. 4 neb mazáním č. 6. Také lze místo, kde píchá, potříti olejem č. 10. V tomto případě však musí se natříti na zádech místo, proti tomu, kde byla natřena prsa. Vždy však má se užívati syrupu č. 8.

Píchání u srdce (viz „Srdce nemoci").

Píchnutí včelou. Nejlepším prostředkem jest přiložiti na postižené místo med a obvázati.

Pleť v obličeji červená: Výborným prostředkem proti nepřirozené červenosti jest použíti prostředku dle návodu čís. 15.

Plic vysýchání. Příznaky: Nemocný má supivý dech. Příslušná strana prsou natře se olejem čís. 10 a současně se užívá syrupu č. 8.

Plic zápal (viz „Zápal plic").

Plicní katarrh (viz „Katarrh plic").

Pobřišnice zápal. Příznaky: Prudký nával krve do hlavy, čímž obličej zčervená a vystoupnou znatelně modré žilky.

Olejem čís. 3 masíruje se břicho 2× denně za současného užívání pilulek čís. 2 (6 denně), neb syrupu čís. 8. Mimo to přikládá se častěji některý z následujících obkladů: z rostliny „Foenum graecum" svařené na kašičku, z ječného šrotu (spařeného), z jahelné kaše; obklady přikládají se pokud možno vydržeti nejteplejší.

Pocení nohou. Ten, jemuž se potí mnoho nohy, má nad ohryzkem tlustý krk (jakési vole). Potí-li se nohy zvláště mnoho, je celý předek krku nápadně tlustý.

Do punčoch (nikoli do bot!) nasype se stejnoměrně mastek nebo tannin. Současně se užívá prášku z 10 gr. pálené mořské houby, kterou možno koupiti v lékárně a 10 gr. kandisového cukru. Této směsi užívá se 3× denně na špičku nože. Koupání denně v odvaru dubové kůry.

Podagra. Příznaky: Jsou dosti nervose podobné. Nastává stálá slabost, následkem čehož klesají nohy.— Ošetřování jako u „Hypochondrie".

Pohlavní cit přílišný se určitě obmezí, pije-li osoba jím stížená odvar 10 gr. vrbiny luční ve 200 gr. vody.

Pohlavní cit seslabený. Ošetřování jako u „Impotence".

Pohrudnice zápal. Příznaky: Horečky, bolesti v horní části břicha; nemocný též špatně mluví, neboť nastává jakási ochablost jazyka. — Ošetřování jako u „Po-

břišnice zápal". Jedině obvazy nutno umístiti poněkud výše.

Pochvy nemoci. Nejběžnější jest zánět poševní sliznice (Vaginitis). Nejlépe ošetřuje se tak, že tampon, silně prosycený mastí čís. 9, zavede se na tkaničce až k děloze, při čemž nutno dbáti, aby poševní stěny mastí touto se natřely. Současně vystřikuje se roztokem kamence nebo zředěným surovým dřevovým octem (1 lžíci na 1 l. svařené vody); přikládají se zevně studené obklady. Pil. čís. 2 též radno užívati.

Polykání obtížné se odstraní, přiloží-li se obklad z vařených hub slaninou omaštěných. Nedostačí-li tento prostředek, natře se krk v předu olejem čís. 1 a zůstane-li i toto bez účinku, pije se heřmánkový odvar. Kloktá se odvarem směsi šalvěje, bezu, ibiše, slezu, komonice.

Polypy v nose se odstraní, šňupne-li se prášek, co nejjemněji utlučený, vyrobený z 20 gr. osladiče a 1 gr. jemně utřeného mentholu. Šňupe se častokráte denně. Též šňupe se odvar z 10 gr. osladiče ve 200 gr. vody. (Možno použíti hrubších zbytků od prášku.)

Porod. (Různé nemoci s ním spojené.) Zůstane-li po porodu část lůžka v děloze, masíruje se břicho olejem čís. 3, současně užívá se thé z fialkového kořene. Také natření břicha olejem čís. 1 pomáhá. Je-li plod přirostlý v děloze na zádech, masírují se olejem čís. 3 záda (záda při shýbnutí bolí), je-li přirostlý k břichu, masíruje se jím břicho. Má-li matka obrácenou dělohu, masíruje se olejem čís. 3 celý život i záda příslušným směrem. Odvar fialkového kořene (10 gr. na ¼ l. vody) pije se v každém případě. Masáž smí prováděti jen lékař neb zkoušená zručná masérka.

Posunčina (Tanec sv. Víta.) Olejem čís. 1 natře se horní a po 10 dnech dolní polovice těla. (Při tom nutno dbáti opatrností uvedených při receptu.) Současně užívá se pilulek čís. 2 (6 denně).

Pot ženoucí léky. Prostředků pro pocení jest značné množství bylinných i chemických. Doporučiti možno lépe vždy prostředky bylinné, lípový květ, bez černý, di-

vizna, lopuch. Aspirin nutno vyloučiti, poněvadž i ten působí značně na srdce. Výtečným, dobře účinkujícím lékem jest pokud možno teplý odvar ze směsi stejných dílů mléka a vody, hodně oslazený. Po požití nutno ukrýti se ihned do peřin. Nemocní cukrovkou tohoto prostředku použíti nesmí.

Prsy bolavé, oteklé či zatvrdlé bývají často předběžnými příznaky rakoviny. Zanítí-li se prsní bradavky, bývá již rakovina pokročilá. Ošetřování jest totéž jako při nemoci „Bradavky prsní bolavé" (v. t.). Nejdříve se přikládá „Foenum graecum" a je-li nemoc pokročilá, pak teprve se použije oleje čís. 1.

Průjmy jsou mnohdy tak úporné, že lidovými prostředky nelze je zastaviti. Nejspolehlivější jest mastixový prášek, kterého se užívá 3× denně na špičku nože a zapíjí se vždy odvarem z 5 gr. skořice a 10 gr. borůvek ve ¼ l. vody. Kdyby ani tento prostředek nepomohl, nakuřuje se spodní část těla směsí kadidla a jalovčinek, což sype se po částech na řeřavé dřevěné uhlí, umístěné na pánvi v noční nádobě, na níž se usedne. Prostředek tento jest osvědčený.

Průtrž (viz „Kýla").

Příjice (viz „Syfilis").

Rakovina. P ř í z n a k y: Nemocný rakovinou má mírně zažloutlou pleť. Žaludeční a děložní rakovina jest dosud nevyléčitelná.

Při rakovinách používá se oleje čís. 1 všeobecně. 1. Rakovina jazyka: pírkem se natře vřed olejem čís. 1, který nutno ihned vyplivati; časté kloktání odvarem fialkového kořene v octě jest nutné. 2. Rakovina konečníku: natře se mastí čís. 4 vnitřní strana střeva. 3. Rakovina prsů: viz „Bradavky prsní bolavé". 4. Rakovina pyje: natře se celý pyj mastí č. 13.

Rány (říznutí, odřeniny a pod.) Ač existuje velká spousta různých prostředků, jest nejlépe vymýti rány odvarem zeměžluče a pak přiložiti v obvazu masť čís. 4. Zahojí se rychle.

Rheumatismus. Příznaky: Nemocný pozná se dle uší, poněvadž bývají vždy poněkud naběhlé. V postižených údech bývá vytrvalá bolest. Při rheumatismu kloubovém nastávají otoky kloubů. Usazuje se ve svalech (svalový rheumatismus) i v obličeji. —

Ošetřování jest při každém rheumatismu stejné. Jsou-li bolesti slabší, postačí mazání čís. 6 neb 10. Cítí-li se bolesti v břiše, masíruje se toto olejem čís. 3. Jsou-li bolesti úpornější, použije se oleje čís. 1, jímž se bolestivé místo natře a třetí den se přiloží obvaz s mastí čís. 4. nebo 5. Též jest nutno, aby nemocný často se vypotil. Kneippův olej bolesti vždy odstraní! Velmi osvědčeným a znamenitým jest mazání na místní rheumatické bolesti dle čís. 14.

Rty bolavé se zahojí, potírají-li se často odvarem fialkového kořene. Velmi spolehlivé jest natříti rty mastí čís. 13, kterážto mast dostačí sama o sobě.

Ruce červené. Osvědčeným jest prostředek dle návodu čís. 15.

Růže. Příznaky: Je-li v obličeji, jest celý červený, lesklý a je-li ještě na jiné části těla, objeví se v obličeji krvavé skvrny.

Nejpohodlnějším prostředkem jest mast č. 7, která se namaže na klůcek a přiloží na postižené místo na noc v obvazu.

Rýma. Svaříme odvar v dávce jedné plné lžíce semletého kmínu v ⅛ litru ze stejných dílů octa a vody, v němž namočíme obvaz, na který též stejnoměrně rozdělíme vyvařený kmín. Obvaz přiloží se, pokud lze vydržeti teplý na týl, načež se suchou látkou převáže. Prostředek zaručený.

Semene nedostatek. Příznaky: Ač jest postižený jinak silný a zdráv, má měkké svaly a jest neschopen účelné soulože. —

Při tomto stavu zachová se postižený jako při „Impotence". Uvedeným ošetřováním stane se vyměšování šťáv semenných, jakož i činnost varlat intensivnější.

Semene přebytek nastává přílišnou zdrženlivostí. Působí tlak v podbříšku a značný neklid u postiženého.

Ze sušené byliny pupavy v příhodné době svaří se odvar, který nalije se do nějaké nádoby, na niž se usedne, aby výpar odvaru přímo účinkoval. Aby ustalo pohlavní dráždění, doporučuje se vzíti na špičku nože jemného prášku z kostelní myrrhy, který se smísí s vejcem a na noc požije. Též vstříknutí malého množství slabého česnekového odvaru do pyje účinkuje a jest úplně bez nebezpečí.

Skorbut (rozklad krve). Příznaky: V obličeji a v očích zříti lze samé pupínky.

Všecka postižená místa natíráme mastí č. 5 a současně užíváme „dřevné thé" (10 gr. na ¼ l. vody) vnitřně a jako kloktadlo.

Slabost tělesná povšechná. Příznaky: V krvi a moči nachází se cukr, který se vařením vyloučí. Nemocný jest nápadně bledý a má bílou moč. Jest chudokrevný.

Nemocný nechť užívá 3× denně na špičku nože prášku, připraveného ze stejných dílů železných jemných pilin a fialkového kořene. Ku prospěchu jest píti železitého vína a odvaru borůvkového listí. Nesmí se jísti cukr a žádné vepřové maso, též moučná jídla pokud možno vynechati. Uzené maso jísti se smí. Též se musí užívati pilulek č. 2 a syrupu č. 8. Bolestivá místa na těle jest dobře mazati mastí čís. 5. Odvar z kozlíku lékařského (Baldrian) posiluje krev.

Sleziny nemoci. Příznaky: Nejobvyklejší nemoci jsou překrvení a sněť slezinná. Onemocnění jeví se otokem levé poloviny prsou.

Ošetřování při obou případech jest stejné. Celé břicho a zvláště levá strana jeho masíruje se olejem č. 3. Užívá se pilulek čís. 2, a zapíjí se přesličkovým odvarem. Též syrup čís. 8 jest prospěšný. Zánět sleziny lze ošetřovati tímtéž způsobem.

Slizotok pohlav. ústrojí. U obého pohlaví masíruje se břicho olejem čís. 3, pije se odvar fialkového kořene a přikládají se na břicho a pohlavní ústrojí teplé obklady.

Ženy mimo to zavedou k děloze tampony s mastí č. 9.

Souchotiny. Příznaky: Častý dutý kašel a hubnutí. Zvláštním a jistým příznakem jest, že zmizí u nemocného bochánky, které u zdravého člověka vzniknou, sevře-li palec a ukazováček. Na té straně, kde jsou zachváceny plíce, vystane a zbělí ucho.

Nejsou-li souchotiny pokročilé, možno nemocného uvedeným návodem uzdraviti. Tuberkulosou stížený nechť upraví si směs ze 2 lžic medu a ½ kávové lžičky mastixu v prášku, kterou musí ve 2 dnech po částech využívati. Současně musí si prsa a záda proti plícím natříti olejem čís. 10 a musí užívati pilulek čís 2 a syrupu čís. 8, což zapíjí se odvarem z 5 gr. mořského mechu s 5 gr. ibišku ve ¼ l. vody. Toto opakuje se až do úplného uzdravení.

Spála (šarlach). Příznaky: Mimo velkých pupenců nastává nemožnost polykání a zánět v krku, přechází-li v záškrt.

Vyraženina šarlachová natře se mastí čís. 5. Nemocný musí se mnoho potit a má-li zácpu, nesmí se mu dávati klystýr. Současně nechť užívá 3× denně na špičku nože směsi ze stejných dílů mastixu a cukru; syrup č. 8 podává se dětem. Ze šarlachu vyvíjí se často vodnatelnost, záškrt, hlavnička a j. nemoci. K opatrování nemocného nutno povolati zkušeného lékaře.

Spalničky. Provádí se vše jako u „Spály".

Spáleniny. Nejlepším prostředkem proti spáleninám jest „žloutkový olej". Připraví se tak, že se dá vejce do trouby upéci (nikoliv do vody vařiti!), pak se oloupe a sejme opatrně bílek tak, aby žloutek zůstal neporušen. Na to se žloutek napíchne na vidličku, dá se pod něho miska, načež se nechá na žloutek působiti plamen zapálené louče neb svíčky. V brzku začne kapat ze žloutku černavý olej, který se uschová do lahvičky, aby v případě potřeby popálenina mohla se jím natříti. — Jedná-li se o spáleniny většího rozsahu, uklokáme obsah celého vejce (žloutek s bílkem) a přiložíme s obvazem na postižené místo. Též výborným lidovým pro-

středkem jsou trochou vody rozředěné čerstvé kvasnice, které se na spáleninu přikládají.

Spalování potravin v těle nedokonalé (t. j., potrava není v těle správně zpracována a využitkována). Příznaky: Při nedokonalém spalování potravin v těle stává se kůže na povrchu těla jakoby mastnou, takže i prádlo zdá se takovým.

Břicho se natře olejem čís. 1, poněvadž však pro tento účel byl by zbytečně silným, stačí massáž břicha olejem čís. 3. Mimo to nutno užívati 3× denně na špičku nože mastixového prášku a pilulek čís. 2 (6 denně), neboť mastix způsobuje zácpu, kterouž nutno užitím pilulek rušiti.

Srdce nemoci. Nemocní srdcem ponejvíce trpí buď t. zv. pícháním u srdce, srdeční vadou, tlučením srdce. Příznaky: Při všech uvedených případech jsou stejné. Pod levým uchem je znatelně skleslé maso. Voda u srdce pozná se dle toho, že na levé straně zad tvoří se podlitiny, naplněné tekutinou.

Ošetřování některých chorob srdečních lze prováděti teplými obklady na krajinu srdeční, baldrianovými kapkami, na noc pije se odvar „srdečníku"; přikládají se též obklady z bílého vína. Je-li voda u srdce, tu mimo to ještě natírají se povstalé podlitiny na zádech olejem čís. 3.

Strupy odstraňují se mytím mýdlem čís. 12. Též mazání čís. 6 je znamenité. Také odvar česneku ve směsi dřevného oleje a octa je odstraňuje. Po oleji čís. 1 povstávají též strupy a lze je uvedenými návody též rychle odstraniti. (Až po pěti dnech.)

Střeva vyhřeznutí bývá příčinou zlatá žíla, střevní tuberkulosa, aneb byl-li postižený operován na zánět slepého střeva (v některých případech) byly-li proříznuty blány, zadržující střevo v těle, následkem toho též nastává jeho vylézání. — Nejlepším prostředkem jest zasypávati vyhřeznutou část velmi jemným mastkem práškovým, když se dříve střevo namazalo olivovým olejem neb máslem. Na to se uvolněné střevo vezme do

teplého vlhkého hadříku a zasune do těla. Současně nutno užívati pilulky čís. 2 a píti močopudný odvar dřevového koření č. 16. Též se doporučuje po zasunutí střeva nakuřovati spodní část těla kadidlem a jalovčinkami (na dřevěném uhlí). Také masáž břicha olejem čís. 3 je dobrá.

Střev zánět. 2—3× denně masíruje se břicho olejem čís. 3 a přikládají se obklady se řídkým tvarohem. Současně nutno užívati pilulek č. 2 a syrupu č. 8.

Střevní vředy, jsou provázeny prudkou zácpou, pročež nutno užívati pilulek č. 2 (6 denně), nebo dát klystýr. Pak vycházejí ven v podobě měkkých kuliček, zvící angreštu. Rovněž natření břicha olejem čís. 1 a pozdější jeho massáž olejem čís. 3 je odporučitelna. Nemocný nesmí jísti pečené vepřové maso a sádlo (uzené maso jísti může), též požívání kroupové polévky denně jest nezbytné.

Střídavka. (Zimnice střídavá.) První pomocí jest uvésti nemocného do potu (v. t.). Pak se léčí některým ze způsobů, které jsou uvedeny při „Horečce" a „Malarii", jmenovitě poslední.

Svalů slabost. Nejvydatnějším prostředkem jest olej čís. 3 (natřeme slabé údy), pak mast čís. 5, na to mazání č. 6 a nejslabším olejem čís. 11.

Svrab v obličeji myjme mýdlem čís. 12, na ostatním těle natírejme mazáním čís. 6. Též zasypávání bramborovým škrobem se osvědčuje.

Syfilis. P ř í z n a k y: Syfilis (tvrdý vřed, tvrdý šankr) rozezná se od měkkého vředu (který se léčí stejně) tím, že vřídky syfilistické jsou na počátku na vrcholku fialové a okolo nich jest jakási tvrdá obruba.

Vředy a jich okolí natřou se olejem olivovým a druhý den pokryjí se mastí čís. 13. Je-li vřed na pyji, počíná si nemocný stejným způsobem, nutno však současně namazati i žalud. Až vředy zmizí, maží se místa po nich lékem čís. 6; jsou-li v obličeji, myjí se mýdlem čís. 12. Jest to velmi bolestivé, ale dobře účinkující. N u t n o s e v ž d y d ř í v e p o r a d i t i s l é k a ř e m!

Šílenství. — Šílenému natře se celý vrch (temeno) hlavy olejem čís. 1 a po celou dobu léčení nechť užívá po šesti pilulkách čís. 2 denně. Každý den na noc se mu přiloží na hlavu obklad s odvarem levandule v stejných dílech octa a vody. První dny musí se však nemocný hlídati. Obklad budiž z hedvábí.

Tanec sv. Víta (viz „Posunčina").

Tasemnice. Příznaky: Modré proužky pod očima a stálé svrbění spodní části nosu.

Večer sní nemocný slanečka a ráno na lačný žaludek vypije odvar z 30 gr. kůry granátového jablka ve 200 gr. vody a ¼—½ hod. na to vezme lžičku ricinového oleje. Jakmile cítí nutkání, nechť ihned usedne na hrnec, do něhož jest vlito nepříliš horké mléko. Tasemnice ve 2 hodinách i s hlavičkou vyjde. Nemocný musí býti v naprostém klidu, neboť v žádném případě nesmí zvraceti!

Tělnatosti se zbaviti. Dobrým prostředkem odtučňovacím jest následující: do hrnce dá se 50 hřebíků, t. zv. „šindeláků" (dlouhých), a na to nalijí se 4 litry vody, v níž se rozpustí 30 gr. preparovaného vinného kamene. Za občasného zamíchání ponechá se vše as 2 dny stranou, načež pije se získaná tak tekutina ½ až 1 litr denně. Tělnatost zmizí a prostředek jest neškodný.

Tlučení srdce (viz „Srdce nemoci").

Tuberkulosa (viz „Souchotiny").

Tváří červenost chorobná se odstraní, když se studeně myjí a kartáčují nohy, načež hned nemocný ulehne. Po 2—3 dnech natřou se olejem čís. 1 lýtka. Též **„návaly krve do hlavy"** lze takto ozdravovati.

Tyfus (nikoliv břišní!). Příznaky: Jsou různé. Při tyfu t. zv. „chodivém" bolí pouze hlava a nemocný může choditi. Při tyfu lehkém nemocný trpí střídavými horečkami, bolí ho hlava, střídavě zvlhnou nohy a opět vystydnou; nechutná jísti. Pak jest zápal mozkových blan, který je nejnebezpečnější.

Všechny uvedené stavy ošetřují se stejným způsobem. Při zápalu mozkových blan týlo a lýtka natřou se

olejem čís. 1 a po celou dobu nemoci dává se pacientovi užívati pilulek čís. 2. Současně přikládá se na chodidla těsto z pšeničné neb žitné mouky a octa a na temeno horký obklad s odvarem 20 gr. směsi bobkového semene a levandulových listů ve 200 gr. vody a octa (stejné díly). Často vyměňovati! Ošetřování nemocného dle tohoto způsobu nezanechává žádných následků!

Úbytě (viz „kálení bolestné").

Uhrovitost zmizí, umýváním se mýdlem čís. 12, nebo natřením mazáním čís. 6 na noc, nebo použitím prostředků dle návodu čís. 15.

Úplavice cukrová (viz „Cukrovka").

Úplavice močová. Ošetřování jako u „Cukrovka", jen nutno ještě více se potiti. Na pohlavní úd přikládají se obklady ze spařeného ječného šrotu neb jahelné kaše, neboť se dostavuje obtížné močení.

Uší bolení, hučení a výtok. Jedná se tak, jako u „Nedoslýchavost", však s tím rozdílem, že až na výtok z uší je použití oleje čís. 1 příliš silné. Též se doporučuje přiložiti na noc studený obklad na nohy.

Varlat zánět. Šourek se namaže mastí čís. 9 (příp. i žalud), načež se přiloží obvaz z práškové spařené rostliny „Foenum graecum". Současně se užívá pilulek čís. 2. Nemocný nesmí jísti vepřové maso a píti pivo.

Větry v životě. P ř í z n a k y: Současně zduřený obličej.
Nejlépe jest masírovati břicho olejem čís. 3 a užívati pil. č. 2 a větrové kapky.

Víčka oční červená a opuchlá. Tlačí-li víčka do očí, jsou příčinou choroby t. zv. „živé vlasy", které nutno kleštičkami vytrhati. Víčka červená a opuchlá z jiných příčin ošetřují se přiložením obkladu s heřmánkem neb s mastí borovou. (Mastí stačí jen potřít.)

Vlasů vypadávání se zamezí, natřeme-li denně na noc celou hlavu francovkou neb odvarem listů rostliny, lidově zvané „hořký lupen". Také odvar kopřivy místo francovky prospívá.

Vlasů vzrůst. Nutno říditi se návodem jako u „Vlasů vypadávání.

Vodnatelnost. P ř í z n a k y: Mimo těla i obličej jest vodnatý.

Nemocný si denně na noc sedne do teplé vody, pokud snese a ruce dá do vody studené. Pak ať masíruje břicho olejem čís 3. Na noc požije 3 pilulky čís. 2, které zapije odvarem směsi petržele, pýřavky a sladkého dřeva, aby se potil, načež ulehne. Velmi prospívá, užije-li se denně k uvedenému návodu ráno na lačný žaludek jemně spráškované směsi z 20 gr. citranu sodnatého a 10 gr. siranu sodného (vždy na špičku nože).

Vole (tlustý krk). Tlustého krku možno zbaviti se bez operace, natře-li se krk mastí čís. 5 a bude-li se 3× denně užívati na větší špičku nože směsi stejných dílů prášku z „pálené houby" a medu. Vždy na noc nutno studeně omývati nohy a je kartáčovati, načež se nemocný musí zapotiti.

Vrhnutí (viz „Dávení").

Vředy povrchové. Výborně se tyto odstraní a zahojí mastí čís. 4, 5 a 13 a mazáním čís. 6.

Vředy rakovinné. (Viz „Rakovina", „Bradavky prsní bolavé" a „Prsy —").

Vředy žaludeční. Žaludeční vředy bývají ponejvíce nevyléčitelny. Ve velmi vzácných případech dají se odstraniti způsobem, ve článku „Nádory" popsaném. Nepomůže-li toto, pak mimo operativní cestu s dobrým chirurgem nelze jiného podnikati.

Vši odstraní levandulová masť, petrolej, nebo utřou-li se semena všivce 20 č., oleje anýzového 1 č., a sádla 79 č., čímž se natře hlava. Za dvě hodiny na to se hlava umyje teplým roztokem mýdla.

Výkaly krvavé se zamezí, rozpustí-li se něco kamence v částce směsi stejných dílů octa a vody, nebo v odvaru jalovčinek, nebo v odvaru trnkového květu, který se klystýrem vpraví do střeva. Současně musí nemocný jísti kroupovou polévku, do níž se ukloktá vejce.

Vymknutiny. Vymknutina se srovná a obloží utřenou směsí „černého kořene" (kostival) v prášku s máslem, načež se přiloží obvaz. Vážnější případy nutno svěřiti lékaři.

Vyrážky (viz „Uhrovitost").

Vysychání míchy (viz „Úbytě").

Zácpa, je-li lehká, postačí massáž břicha olejem čís 3, nebo použití kávové lžičky ricinového oleje. Těžší zácpa odstraní se požitím 4—5 pilulek čís. 2 najednou, nebo klystýrem z vlažné vody.

Záducha (viz „Dýchavičnost").

Zahlenování průdušnic. Zde nutno se zachovati jako u „Katarrh plic a průdušnic" (v. t.). Též natření prsou a přední části krku jedlovým olejem nebo mastí čís. 5 jest výborné, ano mnohdy lepší prvého.

Zahlenování žaludku. Příznaky: Nemocný má modro pod očima a po různu žluté skvrny, jako při začátku žloutenky.

Nejlépe jest užívati pilulek čís. 2, syrupu čís. 8, což zapíjí se odvarem jalovčinek. Současně masíruje se břicho olejem čís. 3.

Zákaly oční. Onemocnělý nechť svěří se odbornému lékaři. Byl-li beznadějně propuštěn, nechť zkusí ještě následující prostředky, které nemohou nic pokaziti, ale v nesčetných případech přivodily uzdravení. Při ošetřování není nutno bráti zřetele na to, je-li to zákal rohovky, čočky, spojivky, duhovky neb jiný, neboť uvedené prostředky osvědčily se při všech zákalech. Dobrým prostředkem, který již mnohým pomohl, jest olej čís. 1. Natírati tímto olejem nutno za určitých podmínek, vyhovujících zákalu. Je-li oční zákal lehký nebo nedávný, natře se nemocný pouze za ušima, při zákalu nepříliš silném nebo nepříliš starém, natře se nemocný za ušima a celý krk i se záhlavím (týlem), při zákalu velmi silném nebo velmi starém natře se nemocný nejen za ušima, na krku a v týle, nýbrž natře se mu též hlava v předu mezi vlasy (a třeba i horní část čela), a také i celá lýtka a chodidla, při čemž učiní nemocný nejlépe, zůstane-li po 10 dní ležet v posteli.

Účinkům tohoto oleje vydatně se napomáhá, upotřebí-li se současně následujících prostředků:

Alespoň 2—3× denně dobře vymývati oči růžovou borovou vodou; vkapovati 2—3 kapky Horstovy oční vody.

Vždy na noc namaží se víčka oční mastí čís. 9. (Jen slabě a po radě s lékařem.)

2—3× denně foukne se rourkou do očí prášek, připravený ze 3 gr. škeblových skořápek, 2 gr. cukru třtinového a 2—3 zrnek hřebíčku. Vše utluče se na přejemný prášek, každé zvlášť skrze plátno proseje a pak teprve důkladně promísí. (Hřebíčku utlučeme více a prosetého jemného prášku přidejme k ostatnímu na špičku nože.)

3× denně šňupe se prášek z osladiče co nejjemněji utlučeného, k němuž na 5 gr. přidá se $^1/_{10}$ gr. utřeného mentholu. Z hrubší zbylé drtě upraví se odvar, jímž rovněž nos se vyplachuje.

Na oči dává se jeden z těchto tří obkladů:

a) z teplého bílého vína;

b) z vodního nálevu heřmánku pravého;

c) z vinného nálevu heřmánku pravého.

Poslední jest nejlepší.

Na obě lýtka přiloží se studený obklad.

Provádí-li se všech těchto šest method současně a natře-li se nemocný olejem čís. 1, způsobem posléze jmenovaným, tu zpravidla i při nejtěžších zákalech nastává alespoň zlepšení, ne-li úplné ozdravění. Nepomohou-li tyto prostředky, jest ovšem těžká naděje na ozdravění.

Záněty rheumatické (viz „Rheumatismus").

Zápal mozkových blan (viz „Tyfus")

Zápal plic. Příznaky: Na straně, na níž jsou plíce zaníceny, též tvář i ruka zčervená.

Výborným prostředkem, třeba že zamítaným a zdánlivě zastaralým jest přiložení pijavek neb puštění žilou. Pijavky se přiloží tři mezi žebra, kdežto žilou smí pustiti pouze lékař. Současně musí píti nemocný odvar směsi fenyklu, ibišku, černých hrozinek, a sladkého dřeva (25 gr. na ¼ l. vody) a musí užívat syrup čís. 8.

Zápal slepého střeva. Příznaky: Velké bolení břicha a dlouhotrvající zácpa. Projevuje se též zapadlou částí na místě postiženém.

Zápal slepého střeva není nutno vždy operovat! Přiloží se obklad z rostliny „Foenum graecum" (vodní odvar se zbylou kaší se přiloží na levou stranu břicha) a současně se užívá pilulek čís. 2 (6 denně) a syrupu čís. 8. Masírování olejem čís. 3 jest též nevyhnutelné.

Zápal žeber. Příznaky: Kůže jest na žebrách přischlá a na straně zápalu ucho zbělí a svadne.

Prsa masírují se mastí čís. 5 a při tom prsty se odtahuje kůže od žeber, aby umožněn byl přístup krve. Také se musí touto mastí masírovati záda na protilehlém místě. Současně užívá se syrupu čís. 8 a po masírování přiloží se obvaz se řídkým tvarohem. Ve 3 dnech se nemocný často uzdraví, aniž by byla nutna operace.

Záškrt. Příznaky: Obtížné polykání a dýchání. — Nejdříve přikládají se na krk vařené houby, omaštěné slaninou. Když se nemocný dusí, vsune se mu do krku kousek mýdla tvaru šištičky, čímž se blány, zadržující hlen protrhnou, hlen se vyvalí a nemocný je zachráněn. Pak hned dá se chorému vypíti odvar směsi mořského mechu a ibišového kořene, který se mu podává 2× denně.

Zatvrdliny. (Viz „kůže tvrdá a rozpukaná".)

Závratě. Příznaky: Na nose modré žilky. Závratě přicházejí od žaludku, tasemnice, zlaté žíly a nutno proto dle zjištění nemoci ošetřování zaříditi. V každém případě natře se týl mírně olejem čís. 1 a užívá se pilulek čís. 2.

Zažívání porušené upraví se, požije-li se jednou denně na špičku nože mastixu a užívá se současně pilulek č. 2.

Zemdlenost ranní není vlastně chorobou, nýbrž spíše jakýmsi druhem povšechné tělesné a nervové únavy, projevující se téměř denně ráno při vstávání, zvláštním bolením v kříži, nohou, rukou a pod. Tyto nepříjemné pocity, jimiž trpívá často i mnohý jinak zdravý člo-

věk, odstraní se snadno ve 2—3 týdnech užíváním následujícího: 5 gr. oleje fenyklového, 5 gr. oleje anýzového, 4 gr. mentholu, 2 gr. kafru, 5 gr. tinktury arnikové, 10 kapek oleje levandulového, 10 kapek oleje rozmarinového. Tato směs ve 100 gr. lahvičce doplní se čistým lihem (90°). Používá se 5—10 kapek před spaním na cukr.

Zimní kosmetikum pro obličej jest dle návodu čís. 15. Při přílišné zimě, mrazivých větrech omočí se v gelée špička prstu a rozetře se toto dobře po tvářích, čele a bradě. Tím tvoří se ochrana a kůže tak netrpí.

Zimnice. Kterákoliv zimnice ošetřuje se stejně, jak při „Střídavce" jest uvedeno.

Zlomeniny se srovnají, k čemuž však nutno povolati lékaře, a obloží utřenou směsí „černého kořene" (kostival) s máslem, načež se přiloží obvaz. Nemocný musí zůstati v klidu.

Ztrnutí šíje. (Nebezpečný případ, tetanus). P ř í z n a k y: Svadlý týl.

Celý týl se natře olejem č. 1, pak třetí den přes olej se natře masť čís. 5 a současně užívá se pilulek č. 2.

Zubů bolení a vypadávání odstraňuje se obvyklými domácími prostředky (étherem, obklady a pod.). Je-li velmi silné, natrou se tváře v místech bolesti zubů m í r n ě olejem čís. 1 a dutina ústní vyplachuje se odvarem 10 gr. fialkového kořene ve ¼ l. stejných dílů octa a vody. Bolesti pak navždy přestanou.

Žáha přestane pálit, nastrouhá-li se svatojanský chléb a zvolna se požívá. Jest to nejlepší prostředek vůbec!

Žaludku nemoci jsou různé: slabý žaludek, zkažený neb zanícený, krvácení, pálení, tlak neb křeče v žaludku a pod. Všechny případy ošetřují se stejně. Při všech nemocech žaludečních masíruje se žaludek zvenčí olejem čís. 3, pak užívá se pilulek čís. 2 a syrupu čís. 8. Mimo to přikládají se na břicho obklady, které se připraví, svaří-li se v nejnutnějším množství bílého vína směs trochu tvrdého chleba a jedné lžíce galganového ko-

řene, vše dobře ustrouhané. Přikládá se teplá kaše, pokud to nemocný snese. Výtečnou jest mast, která se připraví, taví-li se 20 gr. mastixu, 20 gr. včelího přírodního vosku a 5 gr. kafru v takovém množství bílé vaseliny neb olivového oleje, (as 40 gr. vaseliny nebo 25—30 gr. oleje) až se vše rozpustí. Mast nanese se teplá na klůcek a přiloží na břicho. Ponechá se na místě tak dlouho (as 5 dní), až sama odpadne.

Žíla zlatá (Haemorrhoidy). P ř í z n a k y: Časté krvácení z nosu, na němž se objeví červené žilky.

Zlatou žílou postižený nechť si v každém případě nechá natříti křížovou kost na zádech olejem č. 1, neboť to posiluje míchu. Vyléžá-li mu střevo, tu nechť je namázne jemným olejem, pak zasype jemným práškem mastkovým a teplým vlhkým klůckem vsune je dovnitř těla. Utvoří se jakýsi kroužek a střevo již nikdy nevyleze. — Nakuřování střeva směsí kadidla a jalovce (sype se na žhavé dřevěné uhlí v nějaké nádobě, na niž se usedne) jest rovněž dobré. Taktéž prospívá, natře-li se křížová kost 3 dny po natření olejem čís. 1, mastí čís. 5. — **Nemocný nesmí jísti čokoládu a kakao!**

Žíly opuchlé. K ozdravění používá se věcí dle návodů č. 4, 5, 6 a 7, z nichž posléze jmenovaný nejčastěji se osvědčuje.

Žláza předstojná (zánět). P ř í z n a k y: Současně oteklý krk.

Přikládají se obklady s horkou spařenou kaší z rostliny „Foenum graecum" a užívá se pilulek č. 2 a prostředků na moč ženoucích. Slabé natření mastí č. 4 před přiložením obvazu jest velmi odporučitelno. Jest třeba dbáti, aby obvaz hlavně kolem pyje byl pevně přiložen. Nutno ovšem zůstati na lůžku.

Žlázy opuchlé třeba zachovati se tak, jako u „Žíly opuchlé".

Žloutenka. P ř í z n a k y: Žloutenka povstává obyčejně od pokaženého žaludku a je nutno při ošetřování vzíti naň zřetel. Při obyčejné žloutence obličej a prsty jsou žluté. Při těžších případech jest žluté celé tělo.

Při obyčejné žloutence stačí, namasíruje-li se břicho olejem č. 3, dá se nemocnému užíti čtyř pilulek č. 2, pak se zaobalí do plachty namočené ve studené vodě, načež se nemocný uloží na postel a teple ukryje. Jsou-li těžší žaludeční příznaky, neb pochází-li žloutenka od nemoci jaterní neb od žlučových kaménků, jedná se jako u příslušné nemoci (v. t.).

Žlučové kaménky (viz „Kaménky žlučové").

Seznam složitých předpisů (receptů) a návod k jich použití.

Jak již v předu uvedeno, jsou recepty upraveny odborně.

Však pro informaci uveřejňujeme předpisy pod čarou tak, jak byly používány pí Klotyldou Hopeovou, která právě jimi docílila velikých výsledků.

Předpis číslo 1.*)

Kneippův olej vyměšovací.

Pryšce lékařského	gr.	1.0,
oleje krotonového	gr.	1.0,
kantharidinsulfátu	gr.	1.5,
kůry lýkovcové	gr.	10.0,
lihu silného 96%	gr.	20.0,
oleje olivového	gr.	100.0,

Pryšec, kantharidinsulfát a kůra lýkovcová práškované se máčí lihem po 24 hodiny. Přidá se pak olej a opět se vše ponechá na vlažném místě za častého třepání několik dní a procedí se plátnem. K výtažku přidá se olej krotonový.

Návod k upotřebení:

Kneippův olej vyměšovací nesmí se používati k vnitřnímu léčení, jelikož jest jedovatým pro jemné sliznice; z téhož důvodu nesmí přijíti do očí, uší, úst, pod paždí a na rány. Nesmí se natírati prsty, nýbrž jen pírkem nebo štětcem. Na natřené místo přiloží se plátěnko, aby nemohl nemocný míst potřených se dotýkati. Na totéž místo nesmí se olej natříti.

Používání Kneippova oleje vyměšovacího není právě příjemné. Místo potřené v krátké době zrudne, oteče, druhý den vytvoří se pupence, které popraskají. Při tom

místo natřené pálí a svědí, ale nemocný nesmí se odvážiti natřeného místa se dotknouti. Po 4—5 dnech popraskaná kůže, nebylo-li do rány nečisoty vneseno, počne se hojiti a v 10 dnech místo se zahojí. Upotřebuje se též ku natírání za ušima, ale nemocný nesmí ven po čas léčení vycházeti.

Dle Hope-ové:

100 gr. euphorbia (pryšec; „hadí mlíčí");
10 gr. lýkovce („Der Seidelbast");
10 kusů velkých španělských mušek;
lihu, mnoho-li potřebí (96%ní, rektif.);
1 litr olivového oleje, nejjemnějšího;
70 gr. oleje krotonového.

Živé španělské mušky vypustí se z lahvičky do nepatrného množství čistěného 96%ního lihu, v němž ihned zahynou. K tomu se přidá euphorbium a lýkovec, vše na prášek rozdrcené a na to se nalije tolik lihu, aby po důkladném promísení skleněnou tyčinkou bylo vše v něm potopeno. (Ne více!) Po 24 hod. — během nichž skleněnou tyčkou občas zamícháme — přidá se olivový olej, což vše ponechá se při občasném míchání několik dní státi. Po 3—5 dnech (až směs změní barvu) získaný extrakt se procedí jemným plátnem, a pak teprve přidá se olej krotonový. Poměry uvedených surovin nejsou závazné, neboť mohou se dle různých okolností pozměniti.

Návod k použití.

Kneippův olej vyměšovací nesmí přijíti do očí, do uší, do úst (jen někdy na jazyk a pod., avšak tu nutno jej ihned vyplivati!), pod paždí a na rány otevřené! Nesmí se natírati prsty (leda že bychom je okamžitě umyli), nýbrž jen zátkou neb štětečkem. Před jeho nanesením musí se kůže tak dlouho masírovati, až mírně zčervená (krev se nesmí objeviti!), aneb se „naťuká" zvláštním přístrojkem. Natřené místo nesmí se po několik dní mýti, ani proti zimě chrániti, neboť léčivý účinek se tím kazí! Nemocný nesmí se natřeného místa dotknouti, ani je škrábati a nesmí se na tomtéž místě podruhé dříve natříti, dokud prvé natření se nevyhojilo!

Léčení Kneippovým olejem vyměšovacím není právě z nejpříjemnějších. Místo ono v krátké době zčervená, ano i oteče, druhý den pak naskáčou mnohdy velké pupence, ano i skutečné boule, z nichž vytéká žlutavá voda a hrozně svědí a pálí, na což však nesmí se sahati! Ve 4—5 dnech počne vyraženina usýchati a v 10 dnech, nedotýkal-li se toho pacient, příznaky zmizí. Je-li kdo natřen na viditelných místech, jest nejlépe nevycházeti mezi lidi! Jest to lék velice silný, ale — výtečný! I zdravý člověk by se jím měl natříti za ušima.

Natření se tímto olejem za ušima působí na celé tělo, pročež doporučuje se, mimo na místech postižených současně i za oběma ušima se natříti.

Předpis číslo 2.*)

Pilulky pro posílení těla.

Hořce tečkovaného	gr. 3.0,
aloé kapské	gr. 3.0,
reveně lékařské	gr. 3.0,
mýdla lékařského	gr. 1.0,
plodů jalovcových	gr. 0.2,
pískavice obecné	gr. 0.2,
chebdí	gr. 0.2,
feniklu obecného	gr. 0.2.

Všechny součástky se upráškují, smísí a pomocí cukrového syrupu prohnětou, až vznikne husté těsto, ze kterého se vyválejí tenkéválečky; nožem ukrajují se částky asi velikosti hrachu a kulatí. Aby se nespojovaly, zasypou se práškovaným kořenem sladkého dřeva nebo plavuní. Hotových pilulek má býti 50.

Návod k upotřebení:

Pilulek těchto je dobře užívati při každém onemocnění, jenom tehdy nesmí se použíti, trpí-li nemocný průjmem! — Jsou však některé nemoci, při nichž pilulky jsou specifikem, což jest v přední části při popisování nemocí po-

---

*) Dle Hope-ové:

10.—	gr. aloe sokotorské,
5.—	gr. sušené čínské rebarbory,
5.—	**gr. hořce šumavského, kořene,**
5.—	gr. kořene citvarového,
—.2	gr. šafránu,
—.1	gr. kafru.

Vše se utluče na jemný prášek (kafr se musí rozkrájeti a smočiti v lihu, jinak by se neutloukl), načež se vše důkladně promísí. Na to se směs prohněte s takovým množstvím syrupu (as 5—10 gr.), až vznikne velmi husté těsto, které se formuje v pilulky, jež se rozkládají, aby uschly. Hnětení musí trvat 10—15 minut. Pilulky buďtež velikosti velkého hrachu.

dotknuto vždy zvlášť. Při jiných nemocech se stává, že musí se současně užívati s uvedeným způsobem ošetřování, zpravidla bývá to Kneippův olej vyměšovací, jehož činnost namnoze tyto pilulky velice podporují, takže jich užívání stává se nutností. Pravidelně se užívají 2 pilulky ráno a 2 večer, při vážnějších chorobách též v poledne dvě. Při prudké zácpě vezmou se 3—4 pilulky najednou. I pro úplně zdravého člověka jsou výborným prostředkem k udržení zdraví, tu však béřou se pouze dvě, neb jen jedna denně. Nejlépe působí na nervy a na celé vnitřnosti, čistí střeva a dodávají jasné mysli. Všechny nečisté šťávy odvádějí se jimi z těla. Jsou universálním prostředkem chránícím před každou nemocí a upravují správnou stolici!

Oba druhy pilulek, medicinální i dle pí. Hope-ové, nesmí se užívati při veškerých chorobách jater, žlučové kaménky vyjímaje, a hlavně při oneocnění zlatou žílou (haemorrhoidy), při kteréžto nemoci působí zrovna opáčně: krev se pak městná na konci střeva a zauzliny, pro haemorrhoidy typické, se jich používáním jen zvětšují a nastává prudké krvácení!

Předpis číslo 3.*)

Složený olej k mazání.

Oleje rozmarinového	gr.	2.—,
oleje kajeputového	gr.	4.—,
oleje jalovcového	gr.	5.—,
oleje z květů pomorančových	gr.	1.—,
oleje tymiánového	gr.	8.—,
oleje resedového	gr.	3.5 ,
oleje macisového	gr.	7.5 ,
líhu 96^0	gr.	19.—,
oleje olivového	gr.	250.—.

Smísí se ve větší lahvičce (toto množství v ½ litrové láhvi) a před upotřebením se protřepe.

Návod k upotřebení:

Olej jest výborným léčivem pro bolesti revmatické. Upotřebuje se vždy pouze zevně. Lze jej dále upotřebiti ku léčení žaludečních, břišních a podobných chorobách, ale vždy jen jako mazání. Silnějšího účinku lze docíliti náčinkami studenými, přes které se dá obvaz vlněný.

---

*) Dle Hope-ové:

1 litr oleje dřevěného neb olivového,
5 velkých hlíz bramboříkových jemně ustrouhaných,
3 velké lžíce octa

Ocet se smísí s olejem a v této směsi se vyvářejí ustrouhané hlízy alespoň dvě hodiny klokotem. Pak se vše profiltruje v láhvi a v temnu a chladu uschová. Cyklamín jest prudký jed a proto se nesmí bráti vnitřně! Slouží pouze jako mazání a kapky do uší. Používá-li se tohoto oleje, maží a masírují se vždy místa, onemocnělé části nejbližší. Léčí se jím: všechny vnitřní nádory, všechny žaludeční, břišní a střevní nemoci, nedoslýchavost, hučení v hlavě a v uších, choroby měchýře, kaménky žlučové i močové a tyfy.

Předpis číslo 4.*)

Žlutá mast kalafunová.

Vosku žlutého	gr. 20.0,
kalafuny	gr. 10.0,
terpentýnu modřínového	gr. 10.0,
pískavice lékařské	gr. 10.0,
oleje olivového	gr. 60.0,

Všechny součástky se ponechají státi za občasného míchání dva dny na teplém místě. Pak se na ohni roztaví a procedí plátnem. Mast se vleje do kelímku porcelánového, nebo se tře tak dlouho, aby zůstala měkkou. Natírá se na plátno a přikládá na bolest. Upotřebuje se na bolesti vnitřní, na rány, nežity a vyrážky.

*) Dle Hope-ové:

100 gr. včelího vosku;
100 gr. tmavé pryskyřice (kalafuny);
25 gr. jedlové smůly;
oleje dřevného neb olivového dle potřeby.

Vosk, pryskyřice a jedlová smůla rozpouští se na ohni co nejopatrněji do úplného roztavení. Pak za neustálého míchání přidá se tolik oleje, až vznikne dosti tuhá mast. Oleje se spotřebuje dle jakosti surovin 50—75 gramů. Na to tekutá mast se procedí hustým sítem a lije se do formiček (nikoliv do kelímků, neboť se musí na obvaz roztírati).

Jest výtečným prostředkem na všechny poruchy kůže. Z nemocí vnitřních léčí se jí ty, které se projevují na povrchu těla vředy, ossutinami, vyrážkami a pod. Jest specifikem pro vředy rakovinné!

Předpis číslo 5.*)

Masť jodová.

Tinktury jodové	gr.	1.0,
jódidu draselného	gr.	1.0,
kafru	gr.	1.0,
mentholu	gr.	1.0,
vaseliny žluté americké	gr.	50.0.

Pevné součástky se utřou a rozpustí v trochu zředěného lihu. Po částech přidává se vaselina a vše se velmi pečlivě promíchá s tinkturou jodovou. Mastí se bolestivá místa mažou, masírují anebo natřená plátýnka se přikládají. Masáž provádí se vždy shora dolů.

---

*) Dlé Hope-ové:

300 gr. žluté vaseliny,
3 gr. mentholu,
2 gr. kafru,
2 gr. jódidu draselného,
2 gr. jódové tinktury.

Vaselina nesmí býti ani příliš měkká, ani příliš tuhá. Menthol, kafr a jódid draselný musí býti co nejjemněji utřeny (ne krystalky!), načež se vše postupně důkladně prohněte. Naposled přidá se tinktura a opět se vše prohněte. Masáž se děje vždy s h o r a d o l ů.

Předpis číslo 6.*)

Masť na poruchy kůže.

Vosku žlutého	gr. 15.0,
benátského terpetýnu	gr. 15.0,
oleje bobkového	gr. 10.0,
balsámu peruánského	gr. 5.0,
oleje olivového	gr. 45.0,
oleje rozmarínového	gr. 0,5,
oleje levandulového	gr. 0.5,
mléka sírového	gr. 10.0,

Mléko sírové utře se malým množstvím oleje olivového, vosk, terpentýn a olej olivový se roztaví teplem a přidá k utřené síře. Po vychladnutí přidá se olej bobkový, balsám, oleje rozmarínový a levandulový.

Používá se na vyrážky kožní, na revmatické a dnavé bolesti.

---

*) Dle Hope-ové:

Prvá směs:

3000 gr. žluté vaseliny,
50 gr. euphorbia (pryšec),
250 gr. konc. vodního čpavku.

Druhá směs:

4 litry vody,
3 paličky utřeného česneku,
2 hrstě smrkových šištic za zelena (dokud nevypadala semena) trhaných,
1 hrsť bobkového semene.

Vše na drobno utlučeno neb rozkrájeno. Druhá směs se vaří tak dlouho, až obsažené v ní hmoty se vyvaří, načež se procedí. Prvá směs (vaselinová) se co nejopatrněji roztaví, načež se na ni vlije vroucí směs druhá, vše se důkladně promíchá a nechá do druhého dne v klidu státi. Když směs ztuhne, prohněte se rukou, čímž nabude vláčnosti. Léčí výborně všechny vyrážky, lupusy, svraby, prurigo (pruliko), rheumatické a dnové bolesti atd.

Předpis číslo 7.*)

Mast na žíly a růži.

Kysličníku zinečnatého	gr. 10.0,
hlinky bílé	gr. 10.0,
pryskyřice benzoové	gr. 5.0,
vaseliny americké bílé	gr. 75.0.

Práškované a prosáté prvé dvě součástky utrou se s olejem olivovým a vleje se na ně předem připravená vaselina s pryskyřicí. Pryskyřice prášková se za tepla v roztavené vaselině delší dobu ponechá a po vyloužení účinných látek v ní obsažených se procezením plátnem odstraní. Smíchá se vše velmi pečlivě a pomalu nechá vychladnouti.

Upotřebí se mast natřená na plátno. Obínadlem se upevní.

*) Dle Hope-ové:

2000 gr. bílé vaseliny,
1000 gr. červené hlinky („bolusu")

Jemná prosetá hlinka se prohněte s vaselinou za studena.

Namázne se jí tenká vrstva na klůcek, přiloží na žíly neb růži a obváže.

Předpis číslo 8.*)

Léčivá šťáva.

Plodů feniklových	gr. 10.0,
kořene ibišového	gr. 10.0,
černých hrozinek	gr. 10.0,
listů podbělových	gr. 10.0,
listů jahodových	gr. 10.0,
stopek třešňových	gr. 10.0,
listů šalvějových	gr. 10.0,
natě zeměžluče	gr. 10.0,
vody	půl litru.

Vše máčí se za tepla (nebo se horkou vodou poleje) přes noc. Druhého dne se plátnem procedí a vylisuje. Zavaří se asi se 750.0 gramy cukru na hustý syrup. Používá se pro nemoci dýchacích ústrojů, a pro břišní choroby (ledvinové, žaludeční a jaterní). Tři až pět lžic denně po jídle postačí.

*) Dle Hope-ové:

70 gr. feniklového semene, nebo po 35 gr. anýzu a fenyklu,
70 gr. ibišového kořene,
70 gr. černých hrozinek,
70 gr. podbělového listí sušeného,
70 gr. ostružinového nebo jahodového listí,
70 gr. zeměžluče,
70 gr. pelyňku,
70 gr. třešňových jader, nebo hořkých mandlí.

Prvý způsob:

Vše musí býti jemně rozkrájeno a utlučeno, načež připraví se odvar této směsi ve 2 litrech vody. Pak se vše procedí a ze zbytku vylisuje se obsažená v něm šťáva, kterou slijeme s procezeným odvarem. K získanému takto odvaru přidají se 3 litry hustého syrupu a vše zahustí se do stejné hustoty, jakou měl použitý syrup. Používá se pro veškeré břišní choroby (ledvinové, žaludeční, jaterní atd.) a ku posílení těla vůbec. Béřou se 3 lžíce syrupu denně.

Druhý způsob: (Dokonalejší!)

Rozmělněná a rozkrájená směs se polije 2½ l. vody, nechá se 3 hod. státi, načež se vše 2 hod. vaří v dobře uzavřené nádobě. Pak se odvar slije, ke zbytku se přidá ½ litru vody, opět zahřívá a slije a zbytek lisováním šťávy v něm obsažené se zbaví. Všechny šťávy takto získané musí býti dobře procezeny. Na to se nasype do 5 litrového hrnce 2½ kg. cukru (nejlépe čisté cukrové moučky) a přilijí se naň získané studené (ne teplé!) odvary, načež se obsah nádoby tak dlouho opatrně zahřívá, až se cukr dokonale rozpustí; pak za stálého míchání odpařujeme tak dlouho, až objem syrupu činí právě 3 litry. Přidáme-li 15 gr. kyseliny salicylové nebo tolikéž benzoanu sodného, lze syrup uchovati po léta neporušený. Výrobek získaný touto methodou jest daleko účinnější než dle methody prvé.

Předpis číslo 9.*)

Masť šedá.

Vosku žlutého	gr. 3.0,
másla kakaového	gr. 5.0,
rtuti	gr. 1.0,
lanolinu	gr. 2.0,
sádla nesoleného	gr. 9.0.

Rtuť se tře s lanolínem tak dlouho, až nejsou částečky rtuti pozorovatelny. Ostatní součástky se teplem roztaví a po částech přidávají se k utřené rtuti.

Upotřebuje se masť tato jen natřená na plátno v množství zcela malém.

*) Dle Hope-ové:

500 gr. krevele („Blutstein") v jemném prášku
10 gr. rtuti, chem. čisté,
1 větší palička česneku,
dřevěného neb olivového oleje dle potřeby.

Rtuť utře se krevelem a sice tak, že rtuť se dá nejdříve do misky, přidá se lžička krevelového prášku a tato směs tře se tak dlouho, až vznikne těsto. K tomu se přidává zvolna po lžičkách krevelového prášku tak dlouho, až se vypotřebuje. Další dávka ať se dříve nepřidává, dokud předešlá není utřena. Pak utře se samotný česnek (bez soli!), k němu se přidá několik lžic oleje a svaří se v masť. Tato masť utře se s předešlou krevelovou směsí, do níž za stálého tření přidává se po částech olej (nebo také bílá vaselina) tak dlouho, až vznikne hustá masť. — Jest lékem velmi silným!

Předpis číslo 10.*)

Posilující kapky a mazání.

10 gr. oleje levandulového,
10 gr. oleje jedlového.

Oba tyto oleje, které jsou lepší přírodní, se smísí a v lahvičce v temnu uschovají.

Používá se jich vnitřně 2× denně po 10 kapkách, ke kterémužto účelu mají býti přírodní (ne koncentrované), neboť čisté oleje působí v tomto množství rušivě na ledviny. Jsou-li ony posledně jmenované, béře se dvakrát denně po 2—3 kapkách. Co mazání může se použíti kteréhokoliv stejnou měrou a namaže se s ním při bolestech rheumatických a dnových. Výtečně působí na choroby nervové; jmenovitě při nervose (v. t.) konají znamenité služby.

Přidáme-li ještě 10 gr. oleje jalovcového a po případě ještě 5 gr. pravé, destillací vyrobené silice z máty peprné (jen v lékárnách!), stoupne účinnost tohoto prostředku neobyčejnou měrou. Přísady působí na ledviny velice léčivě!

*) Celý předpis jest původní, jak Hope-ovou byl používán.

Předpis čís. 11.*)

Přírodní jalovcový olej.

Vezmou se dva úplně stejné, na sebe dobře přiléhající hrnce.

Jeden z hrnců zakope se až po okraj do země, která se okolo něho co nejlépe upěchuje.

Druhý hrnec se silně napěchuje dobře pokropenými zelenými jalovčinkami (zelené mají víc šťávy) a potáhne hustým organtinem. Pak se na zakopaný hrnec přiklopí a kolkolem omaže těstem z mouky a bílku, aby nemohl dovnitř vnikati vzduch.

Když se vše takto uspořádalo, zatopí se kolem horního hrnce, ovšem ne příliš prudce. Tím způsobem olej se uvolňuje, filtruje organtinem a v dolním hrnci shromažďuje. Stopy vody se usadí na dně a proto po ustání se olej opatrně s vrchu sebere.

Používá se jmenovitě jako mazání, ač lze jej při nemocech nervových též vnitřně použíti (3× denně po 15 kapkách).**)

---

*) Celý předpis jest původní, jak Hope-ovou byl používán.

**) Nelze popříti, že tento recept jest příliš středověký, byl proto také uveden jen na výslovné přání paní Hope-ové. Olej jalovcový, jaký lze v lékárnách obdržeti, jest výrobkem opravdu dokonalým a můžeme jej doporučiti.

Předpis číslo 12.*)

Mýdlový prášek na pleť.

100 gr. nejlepšího jádrového mýdla, nejlépe pařížského,
50 gr. mandlových otrub,
25 gr. jemné bílé pšeničné mouky,
1 gr. práškového kafru,
1 gr. utřeného mentholu.

Mýdlo se suší při 45—50° C, čímž z části na váze pozbude, načež se co nejjemněji utluče. Ostatní hmoty musí být ovšem také ve stavu velmi jemného prášku (kafr zpráškuje se jen tehdy, zkropí-li se před tím lihem). Konečně veškeré součástky důkladně se rukama promísí. Na jedno umytí se béře jen as na špičku nože. Strupy, které vzniknou po natření Kneippovým olejem vyměšovacím, zanechávají na kůži nepěkné skvrny, které po použití tohoto mýdla s obličeje v nejkratší době zmizí. Tohoto mýdla měl by používati každý, kdo chce míti bílou, hebkou pleť.

Prostředkem tímto odpadne vydání za různé mnohokráte velmi škodlivé přípravky, různě nabízené.**)

*) Celý předpis jest původní, jak Hope-ovou byl používán.

**) Ačkoliv tento prostředek jest velmi dobrý, přece doporučuji dámám, které si chtějí vypěstovati nádhernou pleť, cestou speciální kosmetiky, aby se obrátily na autora Jar. Hojku, Praha-Karlín, Resslova ul. 6., který může posloužiti návody jedinečné účinnosti. (Dotazy jen písemně! Zpětné porto.)

Předpis číslo 13.*)

Hnědá mast na poruchy kůže a rakovinné vředy.

Voskovce hnědého	gr. 10.0,
oleje olivového	gr. 10.0,
vaseliny žluté	gr. 20.0,
balsámu peruánského	gr. 5.0,
kafru japonského	gr. 0.5.

Prvé tři součástky se roztaví a k roztaveným přidá se práškovaný kafr, který se v nich teplem rozpustí.

K vychladlé masti přidá se balsam peruánský.

*) Dle Hope-ové:

20·—	gr. sádla nebo bílé vaseliny,
20·—	gr. olivového oleje,
20·—	gr. minia,
2·—	gr. perubalsámu,
—·3	gr. kafru v prášku.

Sádlo nebo vaselina, olej a minium se vaří tak dlouho, až směs začne hnědnout a teprve po chvilce míchání (až vše poněkud vychladne), se přidá perubalsám a kafr.

Předpis číslo 14.

Mast proti bolestem místním, rheumatickým, dnovým a ischiasu. *)

100 gr. nejčistšího ceresinu bílého
200 gr. přírodního včelího vosku
100 gr. jedlové neb smrkové pryskyřice,
100 gr. oleje vaselinového,
500 gr. medicinálního oleje terpentýnového,
500 gr. čistěného salon. petroleje.

Prvé čtyři součástky se opatrně za stálého míchání roztaví, terpentýnový olej a petrolej se smísí a pak teprve za stálého míchání do roztavené směsi pomalu se vlévají. Vzhledem k nepříjemné vůni této masti, doporučuje se přidati 20 gr. oleje levandulového, neb 40 gr. oleje thymianového, nebo 60 gr. octanu amylnatého.

Návod k upotřebení:

Vtírá se do bolestivých míst shora dolů. Masť musí se uschovati v širokohrdlé láhvi se zabroušenou skleněnou zátkou, nebo snadno vysýchá. Láhev se plní teprve když masť schladla na 30° C.

*) Celý předpis jest původní, jak Hope-ovou byl používán.

Předpis číslo 15.

Speciální medoglycerinové gelée na pleť.

Kyseliny gallové čili duběnkové	6.— gr.;
kyseliny salicylové	26.— gr.;
rektifikovaného 96% lihu	36.— gr.;
mentholu synthetického	2.50 gr.;
glycerinu, chem. čistého (h—1.21)	220 cm³;
nejčistšího včelího medu, pokud možno zcukernatělého	220 cm³.

Smísí se med s glycerinem, načež se do směsi zamíchají obě kyseliny a vše se opatrně za stálého míchání zahřívá tak dlouho, až vznikne žlutě-mléčná, úplně jasná kapalina. Menthol se rozpustí v uzavřené láhvičce v lihu a přidá se do odstavené, mírně schladlé směsi, za stálého míchání. Přechovává se v láhvi se širokým hrdlem a zabroušenou skleněnou zátkou ve tmě, suchu a chladu. Musí se nalévati do předehřáté láhve za tepla!

Návod k upotřebení:

V preparátu smočí se konečky 1—2 prstů (ukazováčku a prostředního prstu; nikdy ne palcem!), načež se vtírá do kůže.

Předpis číslo 16.

Koření dřevové.

Kořene rajského,
kořene pilátového,
rozmariny,
dřeva santalového,
dřeva sladkého,
dřeva jalovcového,
dřeva božího
dřeva nebeského,
jalovčinek, stejné části.

Jalovčinky se rozmačkají a smíchají s ostatními rozřezanými léčivými bylinami. Lžíce polévková tohoto koření vaří se ¼ hodiny ve vodě a nechá ustáti. Procezený odvar se pije ráno a večer po jídle.

Vesmírové (kosmické) dechy dobra i zla, tattvy.

Málo komu jest snad známo, že zdravý normální člověk dýchá každé dvě hodiny jinou nosní dirkou (chřípím) a přece toto dýchání má značné, mnohdy i neodvratné účinky na náš život. O pravdivosti tohoto dechu možno se každému přesvědčiti tím, když některý nosní otvor uzavře palcem neb smáčkne ukazováčkem ruky a trochu mocněji vydechne; tím způsobem zjistí, který nosní otvor je volný a který zdánlivě jako asi při rýmě uzavřený. Tato změna dýchání nosem mění se každé dvě hodiny, a sice vždy přesně východem slunce, kdy počíná se dýchati buď pravým nebo levým nosním otvorem. Dech trvá vždy po dvě hodiny, načež přestupuje do otvoru druhého. Tak ku př. dýchá-li se při východu slunce v pravo, nazývá se tento dech slunečním (Pingala), trvá po dvě hodiny, načež se počne dýchati nosním otvorem levým či dechem měsíčním (Ida). Čas, kdy dech sluneční přechází do levé nosní dírky, neb obráceně, nazývá se dechem středním (Sushumna). Věda východní přičítá dechům těmto velikého významu pro různé výkony člověka. My však chceme pouze poukázati na tyto ze stanoviska zdravotního. Hlavní příznivé dni, když dýcháme v levo (Ida), jsou čtvrtek, pátek, středa a pondělí. Věda východní vysvětluje, že nemáme choditi na východ a sever, za to však se zdarem na jih a západ. Živné a chladící léky máme výhradně připravovati a požívati

když jest dech Ida. Dýcháme-li Idou (dechem měsíčním), pociťujeme vždycky v organismu našem mírný chlad, dýcháme-li Pingalou (dechem slunečním), pociťujeme mírné zvýšení teploty. Příznivé dni pro dech sluneční jsou neděle, úterý a sobota, strana východní a severní — nechoď na západ neb jih, dýcháš-li v pravo. Při tomto dechu máme bráti léky, které jsou proti horečkám, též spáti máme při tomto dechu, chceme-li míti spánek klidný. O pravdě výše uvedené přesvědčí se každý, když bude sebe více pozorovati, neboť zákony přírodní samy nutí člověka, aby žil s těmito v harmonii. Tak stává se mnohdykráte, že člověk, když uloží se ke spánku, pojednou neznámou mocí nucen jest, aby se obrátil na stranu druhého boku a vzdor tomu, že nerad tuto změnu vykonává, nemá dříve klidu, pokud tomuto neznámému tlaku nepovolí. Příčina jest v tom, že třeba vládl ve vesmíru dech sluneční neb měsíční, vždycky se změní a my počneme dýchati tou nosní dírkou, která jest na straně, na níž neležíme. Možno proto každému polohou těla na lůžku dechy tyto regulovati. O tom, že každé dvě hodiny zdraví lidé dýchají buď v levo neb v pravo stejně, možno se lehce přesvědčiti, dotážeme-li se o tom svých přátel. Máme-li dech v pravo a chceme-li docíliti dechu měsíčního (v levo), nutno ulehnouti na stranu pravou na tvrdou pohovku a po chvíli se přesvědčíme, že jsme změny docílili. Dechu slunečního docílíme opětně položením se na stranu levou. Jsi-li zvláště sláb a chorobný, hleď přizpůsobiti dech svůj tak, abys po 8 dní celý den dýchal v levo a v noci v pravo.

Po 8 dnech stane se zdraví naše výborným. Každá nemoc, mnohdykráte i stav naší mysli, vzrušení zlosti atd. má za následek, že dýcháme neustále dechem buď slunečním neb měsíčním. Tak při nemocích z nachlazení máme vždy dech měsíční, při nemocích horečnatých vždy sluneční. Nechceme-li se nachladiti, koupejme se výhradně když jest dech sluneční (v pravo). Též Priesnické obklady dávejme v tomto dechu. Při horečkách ležme vždy na straně pravé, zmírníme tyto. Když lomcuje námi zimnice, ležme na straně levé, abychom docílili v organismu zá-

chvěvy tepelné. Koupejte se jenom tehdy, když dýcháte pravou nosní dírkou. Pravdy tyto dnes málokomu známé každého praktika jistě překvapí. Spojíme-li dech sluneční neb měsíční s vesmírovými vibracemi (záchvěvy) tak zv. Tattev můžeme změniti život svůj s těmito harmonickými dechy v příznivý a šťastný. Věda tato není novou. Vyšly ve směru tom v cizině (v Anglii, Německu, Francii) objemné spisy, uvádějící lidstvo na cestu poznání mocných sil ve Vesmíru, jimž podléhá veškeré tvorstvo. (Přeloženy byly ze sanskritu.)

Proudů těchto či Tattev rozeznáváme pět, ač neviditelně, naplňují Vesmír asi tak, jako vůně vzduch. Každá má svoji barvu a každá jinak působí na všecky výkony veškerého tvorstva. Vláda (vibrace) či zachvívání každé Tattvy trvá 24 minut, takže všechny vystřídají se vždy za dvě hodiny. Každého dne, přesně východem slunce, začíná vždycky jako první tak zvaná Akaša, barvy černé, druhá Wayu, barvy zelené až modré, třetí Tejas, barvy červené, čtvrtá Prithivi, barvy žluté, pátá Apas, barvy bílé. Vlivům těchto Tattev podléhá neúprosně každý člověk. Tak slabí lidé požívají ponejvíce jídla v Tattvě Tejas, proto nikdy nesesílí. Kdyby přijímali pokrmy v Prithivi, brzy by se stav jejich zlepšil; chceme-li míti vzezření zdravé, omládlé, plné tělesné tvary, jest nezbytno jísti výhradně v Prithivi, a poznáme účinky překvapující. Také léky máme bráti v této Tattvě.

Však i na myšlenkové stavy naše mají Tattvy vliv často rozhodující, zvláště u toho, kdo tyto proudy nezná, aby je mohl ovládati. Tak Tejas jest Tattvou působící na hněv, války, spory, katastrofy atd. Příměří v Londýně uzavřeno bylo, když Tejas končila a Prithivi (Tattva míru a lásky) začínala. O Akaše se praví, že nejlepší zničené naděje mají svoje smutné příčiny předsevzetím v této Tattvě a útok na minist. předsedu Dra Kramáře a proto se nezdařil. Ve Wayu stávají se ponejvíce zločiny, krádeže, samovraždy. V Tejasu byl vykonán útok na Dra Rašína, proto byl katastrofální. Když Tejas vládne, horečky se stupňují. V Apasu horečky se mírní.

Ve všech ostatních vysvětleních odkazujeme čtenáře na uvedený spis o těchto tattvických vibracích. Jest veliké množství jednotlivců, kteří bez tattvických hodin, tedy bez souladu či harmonie s přírodou nevykonají ani kroku a všichni tvrdí, že jest jim to ku prospěchu, ku zdraví, štěstí, a spokojenosti.*)

*) V nakladatelství Zmatlík a Palička, Praha Letná, vyšla kniha „Hodiny šťastného člověka", která vysvětluje úplně tyto vesmírové proudy. Tatvické hodiny s otáčecím 4 barevným kotoučem i s brožurou Kč 10.—. Díl II. Tatvy a věda dechu ve vkusné obálce Kč 6.—.

O B S A H.

Seznam složitých předpisů (receptů) a návod k jich použití.